Người hạ trí căn cơ thấp kém, nghe nói về Đạo thì không tin, nhạo báng cười lớn. Người có căn cơ trung bình, nghe Đạo, lúc nhớ, lúc quên. Bậc thượng trí, căn cơ cao tột, nghe Đạo thì theo và thực hành ngay.

BẠN CÓ MUỐN TỰ GIẢI QUYẾT CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE CỦA MÌNH MÀ KHÔNG CẦN BẤT CỨ SỰ TRỢ GIÚP NÀO TỪ BÊN NGOÀI? BẠN CÓ MUỐN CON CÁI VÀ NGƯỜI THÂN CỦA BẠN KHÔNG BAO GIỜ PHẢI LO LẮNG VỀ VẤN ĐỀ SỨC KHỎE?

Tôi đã làm được điều này, là một người bị ốm bệnh nhiều lần và nan giải vì những lý do khác nhau, nhưng tôi đã vượt qua chúng, nhổ chúng tận gốc rễ, và tôi muốn tất cả mọi người đều làm được điều này. Hãy đọc, hãy có lý trí để nhận biết và hãy có ý chí để thực hành. Bạn còn chờ gì nữa: đối với người đang ốm nặng nó sẽ cứu mạng, đối với người ốm ít nó sẽ giúp khỏe trẻ hơn, đối với người chưa ốm nó sẽ giúp phòng bệnh. Bạn có thể biện hộ: Tôi còn bận nhiều việc quan trọng hơn, hay thậm chí là tôi không tin vào những điều nhảm nhí này vì tôi không hiểu và không muốn hiểu nó, để giải quyết vấn đề sức khỏe đã có 1 hệ thống y tế khổng lồ hiện đại rồi… Vâng vậy thì bạn hãy đi theo con đường mà mình chọn, thật là dễ dàng khi chẳng phải suy nghĩ gì nhưng chịu những thống

khổ mà bệnh tật mang lại thì không dễ dàng gì cả. Nhà tự nhiên học người Mỹ Paull Bragg đã viết: “ Có 2 loại người: 1- Sống nhờ vào suy nghĩ của người khác và để người khác sỏ mũi; 2- Biết suy nghĩ và làm chủ cuộc đời mình”. Quyển sách này dành cho loại người thứ hai.

(Do sự hối thúc của những người đã đọc tập 1, quyển tập 2 này ra đời tương đối vội vàng, có thể đây đó có lỗi chính tả, xin mọi người thông cảm bỏ qua và hãy thu nhận tinh thần chính của nó) (người dịch)

LỜI TÁC GIẢ

Tôi muốn chia sẻ với các bạn phát kiến vĩ đại nhất của cuộc đời tôi. Đó là: vâng, chúng ta không thể bất tử, nhưng chúng ta có thể sống rất lâu và không hề đau ốm và hầu như không già.

Con người là một sự tồn tại được cấu tạo phức tạp. Chúng ta còn biết rất ít về mình. Khoa học cũng biết rất ít về nó. Và thậm chí y học hiện đại không biết gì về nó. Sự phát triển của y học ngày nay không mang lại khả quan. Trải qua hàng chục năm nữa, các bác sĩ sẽ hoàn toàn rơi vào ngõ cụt vì không biết ghi cho bệnh nhân của mình cách thức chữa và đơn thuốc gì. Các loại thuốc dần dần mất hết tác dụng, còn các bác sĩ thì cảm thấy bất lực hoàn toàn.

Nếu như y học biết được một chút xíu về những khả năng thực sự của con người, thì có lẽ các bác sĩ đã không kết án tôi vào một cái chết khi còn ở tuổi thiếu niên? Họ đã không cho tôi một cơ hội sống nào khi tin chắc rằng tôi sẽ không sống qua tuổi 20.

Giờ đây, sau lưng tôi là một cuộc sống lâu dài, thú vị, đầy những phát kiến lạ thường và hơn tất cả đầy những chiến thắng trước bản thân, bệnh tật và tuổi già. Cả đời tôi đã cố gắng chia sẻ những phát kiến của mình với người khác. Tôi không mệt mỏi kêu gọi: các

bạn hãy tin vào bản thân mình, vào cơ thể của mình, đừng đầu hàng bệnh tật, hãy biết rằng bạn có thể chiến thắng cái chết, nếu như thực sự muốn. Tôi đã có thể, thì bạn cũng có thể. Tôi không chỉ sống được khỏe mạnh mà còn tạo ra HỆ THỐNG SỨC KHỎE, nó đã giúp rất nhiều người khỏi bệnh và bắt đầu sống đầy ý nghĩa: trẻ khỏe, hạnh phúc không phụ thuộc vào tuổi tác.

Nếu chúng ta tin vào mình và học được cách khám phá những khả năng tiềm ẩn của cơ thể thì nhất định trong tương lai gần trên trái đất của chúng ta tuổi thọ của con người sẽ nâng đến không phải là 100, mà là 120, 130 năm. Điều này hoàn toàn thực tế vì con người sinh lý được lập trình cho một thời hạn sống lớn hơn nữa. Hơn nữa sự kéo dài của cuộc sống không phải là sự kéo dài của tuổi già mà đó sẽ là sự kéo dài của tuổi trẻ.

Kinh nghiệm của bản thân tôi đã nói lên rằng điều đó là có thể.

LÒ XO CỦA TUỔI TRẺ VÀ SỨC KHỎE

Những sức mạnh đang ngủ trong cơ thể

Tuổi trẻ nhanh chóng, nhanh chóng trôi qua giống như cánh hoa rơi xuống từ cành anh đào, nhanh chóng như những ngọn sóng trắng chạy đến bờ rồi tan biến vào đại dương mênh mông… Ta muốn nắm bắt khoảnh khắc tuyệt vời, nhưng nó đã đi khỏi, tan vào quá khứ xa xăm không bao giờ trở lại. Trong tuổi thơ của mình tôi sẵn sàng đánh đổi tất cả các kho báu trên trái đất này để đổi lấy hạnh phúc vĩ đại: nhận biết dù trong chốc lát thứ mà người ta gọi là "tuổi trẻ", "tuổi trưởng thành", " tuổi già"…Nhưng các bác sĩ đã không cho tôi có cơ hội đó. Theo sự chẩn bệnh không một chút nghi ngờ của họ: tôi không thể sống đến lúc chạm vào tuổi trẻ của mình. Và nếu như lúc đó tôi tin vào lời của họ thì tôi đã không còn trên đời này từ lâu lắm rồi. Nhưng tôi đã không tin các bác sĩ - tôi tin vào cơ thể mình và thiên nhiên vĩ đại toàn năng. Tôi bắt đầu chiến đấu vì bản thân mình. Và bây giờ, điểm lại các thành quả của đời mình, tôi có thể nói: tôi đã chiến thắng trong cuộc đời này. Tôi đã mơ ước được biết dù chỉ một khoảnh khắc ngắn của tuổi trẻ -nhưng cuộc đời đã tặng tôi hơn thế rất nhiều. Là người chiến

thắng trong cuộc chiến đấu với bệnh tật, tôi cảm thấy khoảnh khắc của tuổi trẻ có thể kéo dài đến vô tận. Và tuổi trẻ đó kéo dài bao lâu - sẽ chỉ phụ thuộc vào tôi.
Sức mạnh tiềm ẩn trong con người của bạn chỉ chờ đợi: Khi bạn ra lệnh cho nó thức dậy và bắt đầu công việc làm khỏe và làm trẻ lại. Lò xo của tuổi trẻ vĩnh cửu ở bên trong mỗi chúng ta chỉ chờ khi chúng ta vặn nó và cơ chế làm trẻ khỏe sẽ làm việc hết công suất.
Lò xo này là cái gì và nó nằm ở đâu? Đừng tìm nó ở giữa các cơ quan trong cơ thể bạn. Lò xo này vô hình, nhưng nó có thật.
Bạn biết chăng: thân thể của chúng ta ngày hôm nay không hoàn toàn là thân thể của ta khi vừa sinh ra. Thân thể của bạn ngày hôm nay được cấu tạo từ những phân tử khác hẳn với 10 năm về trước. Đây là một thân thể hoàn toàn mới.
Con người sống trong 1 quá trình thường xuyên trao đổi chất với môi trường xung quanh. Chúng ta ăn, uống, thở, chúng ta giải phóng mình khỏi các chất thải, có nghĩa là mỗi một khoảnh khắc của cuộc đời mình chúng ta đang tự đổi mới, xây dựng mới lại cơ thể(CT) mình. Chả lẽ bạn nghĩ rằng trong CT bạn còn dù chỉ là một phần nhỏ thôi nguyên liệu làm ra nó từ

hàng chục năm trước? Không , cái phần đó không còn tồn tại - luôn có sự thay mới những phần này bằng những phần khác

Vậy thì tại sao chúng ta lại già đi? Nếu như tất cả các phần của CT của chúng ta luôn đổi mới - có nghĩa là cả CT cũng sẽ đổi mới hoàn toàn, có nghĩa là nó không thể già đi! Nhưng nó vẫn già đi. Tại sao? Đã hình thành một cảm tưởng rằng ở đâu đó tồn tại một phương án hay một "khuôn mẫu" mà theo đó các phân tử xây dựng lên CT chúng ta. Thời thơ ấu khuôn mẫu này là một kiểu- và các tế bào luôn đổi mới đang dệt theo khuôn mẫu đó một CT non trẻ, nhưng cùng với tuổi tác thì khuôn mẫu tại sao lại thay đổi - và thế là sự thay mới của các phân tử lại không dệt lên một CT được thay mới, mà chúng lại tạo lên một CT cũ giống một bộ quần áo lâu ngày đã sờn cũ. Chúng ta thử nghĩ xem: chả nhẽ các thứ đều mới: vải, chỉ, khuy mà lại tạo lên một bộ đồ cũ??? Với quần áo thì không thể như thế, nhưng với CT con người thì đã xảy ra hoàn toàn và rõ rệt. Các phân tử được đổi mới lại tạo ra một CT cũ. Một nghịch lý! Tại sao vậy? Bởi vì cùng với năm tháng, bên trong con người chúng ta đã hình thành một kiểu suy nghĩ không đúng,méo mó bắt các

phân tử tuy mới nhưng lại được đặt tất cả vào một bức tranh của sự lụi tàn và chết chóc.
Cái sự sắp đặt méo mó này nằm ở đâu? Chúng ta hãy cùng suy ngẫm: Cái gì đã bắt các phân tử khác hẳn nhau liên kết lại thành một thứ được gọi là người sống- phải có một chất keo dính nào đó liên kết các phần của vật chất để tạo thành một con người sống. Và thế thì cái chất keo này chẳng phải một cái gì khác ngoài sức sống, năng lượng đang tuôn chảy khắp hành tinh và cốt lõi của tất cả mọi sự sống. Cái năng lượng để tập trung các phân tử này là một sức mạnh liên kết để tạo lên một con người sống từ những mẩu vụn khác nhau của vật chất. Không có năng lượng này không có con người, không có sự sống, mà chỉ có những vật chết, không có tâm hồn. Năng lượng này cũng chính là sự sống. Và không nghi ngờ gì nữa, chính từ cái trạng thái của năng lượng này mà con người sẽ trẻ hay già, yếu hay khỏe. Chính năng lượng này chứa đựng cái “khuôn mẫu” đó, năng lượng này là thứ keo sống đã dính kết tất cả các phần của cơ thể chúng ta. Năng lượng đó mang trong mình dấu hiệu rằng cơ thể mà nó liên kết đó sẽ như thế nào. Cái năng lượng này là một sức mạnh lớn! Nhưng sức mạnh này tồn tại không tách rời khỏi ý chí con người. Con người có thể và

cần phải học cách điều khiển sức mạnh này. Con người có thể và phải bắt nó nghe theo mình. Bắt nó nghe theo mình anh ta có thể xây dựng lại cái “khuôn mẫu” mà theo nó các phân tử được làm mới nhưng đã tạo ra một CT già ốm.

Chính trong cái sức mạnh năng lượng đó của cơ thể con người chứa đựng lò xo của tuổi trẻ, cái lò xo luôn đổi mới này chỉ chờ đến khi cuối cùng thì chúng ta nhớ đến nó, làm nó sống dậy, lên dây cót cho nó, cho nó được hoạt động. Vào đầu mỗi cuộc đời, cái lò xo này đã được hoạt động, nhưng trong quá trình lớn lên và phát triển của con người sự hoạt động bị yếu dần cho đến khi đi dần đến số 0 thì con người cũng giống như một cái đồng hồ bị chết. Nhưng chính chúng ta có thể lên dây cót lại chiếc lò xo này mãi mãi và bằng cách đó chúng ta có thể lại cho mình cuộc sống và tuổi trẻ. Bởi vì năng lượng cho chúng ta cuộc sống, thứ năng lượng làm cho lò xo hoạt động đó không già đi. Các tế bào của CT có thể già đi, chứ không phải là năng lượng mà nhờ nó các tế bào được sống. Kết cục là chúng ta được làm từ thứ năng lượng vĩnh cửu không bị già đi. Và nếu như chúng ta biết đánh thức sức mạnh này trong mình thì chúng ta sẽ mãi mãi trẻ không già đi.

Cơ thể con người và năng lượng(NL) sống

Vậy cái năng lượng mà không có nó thì không có cuộc sống này là gì vậy? Đó là năng lượng của vũ trụ. Cái năng lượng sống này cùng với thế giới của chúng ta do đấng sáng tạo mà có. Năng lượng này bao quanh xuyên suốt cả thế giới. Đó là nguồn năng lượng mang sức sống mạnh nhất của Thiên nhiên. Và chỉ cần con người tách mình khỏi sức mạnh này, anh ta đã đặt cho mình rất nhiều rào cản giữa mình và sức sống của thiên nhiên. **Một cách sống không đúng, ăn uống không đúng, thở không đúng, những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực - và thế là năng lượng vũ trụ không thể chuyển động trong CT con người do những ngăn trở mà con người đã tạo ra cho chính mình. Trong CT hình thành những nút tắc năng lượng và nói chung năng lượng bị mất đi sẽ tạo lên những vùng chết. Một CT bị mất đi năng lượng không thể khỏe được.**

Nền y học cổ phương Đông được xây dựng trên những hiểu biết về năng lượng. Nếu như cha ông chúng ta từ xa xưa đã biết được rằng tất cả mọi thứ trên thế giới này đều là các dạng của năng lượng, rằng không có sự chuyển động của năng lượng thì không có sự sống và sức khỏe (SK) thì tại sao đa số chúng ta

lại quên đi kiến thức cổ xưa này? Chả lẽ chúng ta lại cho là mình thông minh và giỏi hơn tổ tiên của mình? Tại sao y học hiện đại lại cho con người chỉ là một sự tập hợp các cơ quan mang tính cơ học mà không có sự liên hệ mật thiết giữa các cơ quan? Tại sao các bác sĩ lại quên đi rằng: con người - là một sự tồn tại của NL tinh thần, rằng anh ta có thể điều khiển NL của mình và vì thế mà khỏe mạnh.

Chính vì vậy mà các bác sĩ đã từ chối tôi vào thời thơ ấu, họ không biết đến một con người của thiên nhiên đích thực. Họ nghĩ rằng nếu như một con người có một cơ quan nào đó không thể chữa lành được bằng thuốc, bằng dao mổ thì không còn cách nào hết, con người đó phải chết. Họ không biết rằng con người bằng ý chí của mình có thể điều chỉnh được dòng chết và những nút tắc ách của năng lượng trên CT mình, rằng anh ta có thể thay đổi được chất lượng của NL và bằng cách đó loại bỏ được bệnh tật.

Đối với tổ tiên xa xưa của chúng ta thì không phải là điều bí mật gì nếu như bất cứ một sự thay đổi nào xảy ra với CT con người thì đầu tiên nó không xảy ra ở CT mà ở nguồn năng lượng trong người anh ta. Có nghĩa là trước khi CT bị ốm thì đã xuất hiện sự phá vỡ trong cái “khuôn mẫu” mà theo đó CT đang được xây

lên từng phần bởi các tế bào được đổi mới thường xuyên! Mà cái "khuôn mẫu" này thì được đặt trong nguồn NL mà nhờ nó con người tồn tại.
Phần NL này của con người từ lâu đã được biết đến cái tên "thể khí"(cái vía) của con người. Phần NL này xuyên qua từng tế bào của CT và đi ra ngoài thân thể dưới dạng vỏ bọc có hình trứng. Rất nhiều người nghĩ rằng nó chỉ tồn tại như một vỏ bọc, nhưng không phải, bởi vì NL thực sự xuyên qua, thẩm thấu vào toàn CT, hơn thế nữa mỗi một cơ quan trong CT con người cũng có thể khí của mình.
Trước khi một cơ quan nào đó bị ốm thì phần năng lượng của nó đã bị phá vỡ rồi. Có một số bộ phận bị đau vì đã không còn còn thể khí của mình nữa - chúng đã mất đi nguồn NL để đảm bảo cho sự sống của mình. Để cho một cơ quan sống và khỏe mạnh thì nó không những được thấm đẫm NL mà nguồn NL này phải luôn chuyển động nữa. Sống có nghĩa là động . Dạng chuyển động cơ bản của NL là sự rung động. Sống - là rung động! Bắt NL của CT rung động, bắt NL của từng cơ quan rung động là trả lại sức sống và SK cho chúng!
Các bài tập mà cơ sở của chúng nằm ở sự rung động là những bài tập cơ bản của Hệ thống SK. Bắt CT của

mình, các tế bào, các cơ quan của nó rung động là chúng ta đánh thức chuyển động của NL trong chúng và giúp các sức mạnh chữa bệnh đang ngủ quên thức dậy - nghĩa là chúng ta đang lên dây cót cho lò xo của SK và tuổi trẻ.

Bệnh tật và sức khỏe

Con người khỏe mạnh là một phần không tách rời khỏi thế giới xung quanh và tồn tại theo những qui luật của thế giới đó. Thế giới xung quanh- hành tinh của chúng ta là một tổng thể hằng hà sa số các dòng chảy NL. Trong vũ trụ,trong Thiên nhiên không có sự tắc ách của NL. Sự tắc ách do con người tạo lên do những suy nghĩ sai lệch của họ về cuộc sống, do lối sống không đúng với các qui luật của thiên nhiên của họ. Chúng ta nhìn thấy một ngôi nhà cũ đổ mà không ai định xây lại, cả ngôi nhà và cả vùng đất xung quanh đang đi vào hoang tàn. Rõ ràng chúng ta đang nhìn thấy sự tắc ách trong vùng này, nhìn thấy những quá trình hủy hoại đang xảy ra cho cuộc sống. Nhưng chả lẽ đây là bàn tay của đấng tạo hóa? Đây là bàn tay của con người và chỉ của con người - cách sử xự không đúng với thiên nhiên của họ.

Chúng ta nhìn thấy một bãi rác lớn hay một nhà máy xây dựng trên một góc đẹp đẽ, yên tĩnh trước đây của

thiên nhiên, những rác thải của chúng đang đầu độc các dòng sông, đất đai, không khí ở khắp mọi nơi. Ở đó đang xảy ra công việc đen tối của một năng lượng chết hủy hoại - và đây cũng lại là bàn tay của con người, chứ đâu phải của Thiên nhiên vĩ đại. Cũng như thế các bãi rác ứ đọng, các vùng bị hủy hoại và tắc ách mà con người thường xuyên tạo ra trong CT của chính mình. Trong Thiên nhiên khỏe mạnh không có sự tắc ách, không có sự chuyển động của những năng lượng hủy diệt - NL khỏe mạnh hướng tới sự sáng tạo, hướng tới sự hồi phục lại SK của chúng ta. Nhưng con người đã tạo ra những rào cản trên con đường của nó.

Vùng tắc ách NL trên thế giới của chúng ta cũng như trong CT con người là vùng mà ở đó các qui luật(QL) của thiên nhiên bị phá vỡ. **Qui luật Thiên nhiên quan trọng nhất là sự chuyển động của những NL cần thiết cho sự sống.** Nơi mà qui luật bị phá vỡ - chính cuộc sống sẽ bị hủy diệt. Hãy thử nghĩ xem: Điều gì sẽ xảy ra với chúng ta khi mà chúng ta chống lại chính mẹ Thiên nhiên. THIÊN NHIÊN! Con người không thể sống còn nếu như anh ta chống lại NGƯỜI, phá vỡ các QL của NGƯỜI.

Bệnh tật chẳng phải là cái gì khác ngoài sự phá vỡ các QL của Thiên nhiên. Và QL quan trọng hàng đầu là QL: Sự chuyển động của NL.

***Kết luận về nguyên nhân chính xác nhất của bệnh tật này về gốc rễ đã thay đổi quan điểm chữa bệnh của chúng ta. Nền y tế hiện đại của chúng ta không biết được những nguyên nhân xác đáng này của bệnh tật và vì vậy mà không tìm được câu trả lời chính xác cho việc chữa bệnh*. *Y tế hiện đại đẩy con người vào một mối hoang mang tuyệt vọng bởi vì không nói đến nguyên nhân và cũng chẳng nói gì đến các biện pháp chữa trị. Hiểu biết về nguyên nhân chính xác không chỉ cho người bệnh một hi vọng chữa bệnh mà hiểu biết này còn chỉ ra con đường rõ ràng thẳng tiến đến sự chữa lành*: Nếu bị bệnh-điều này không có nghĩa là không tránh khỏi tử vong mà chỉ là hậu quả của việc phá vỡ QL của Thiên nhiên (TN). Thế thì tất cả đã trở lên rõ ràng như ban ngày: Để chữa được hãy ngừng ngay việc phá vỡ các QL của TN, cần phải làm theo chúng, nương theo TN mà sống, Và chỉ có vậy thôi**!

Sự chuyển động của năng lượng trong CT và sự phá vỡ nó

Năng lượng xuyên thấu trong CT con người và đi ra ngoài ranh giới của CT để tạo thành vỏ bọc hình trứng- là 1 phần của NL của vũ trụ. NL của con người cũng là một vũ trụ nhỏ, vũ trụ được thu nhỏ. Vũ trụ lớn đang sống, bởi vì trong nó NL đang chuyển động - chuyển động một cách hài hòa, có mức độ trong sự đồng thuận với các QL của TN. Vũ trụ nhỏ là con người có thể sống khỏe mạnh chỉ khi NL trong nó cũng chuyển động đồng thuận với các QL của TN.

Thiên nhiên đã ấn định sự chuyển động (CĐ) của NL trong CT con người (CN) như thế nào?

TN đã tạo ra 2 kênh NL lớn nhất đi dọc theo CT của CN. Chúng đi dọc theo cột sống bên phải và bên trái. Hai dòng chảy NL này liên hệ chúng ta với NL của trái đất và NL của vũ trụ bởi 2 đầu hợp thành với NL tổng thể của Vũ trụ. Hai kênh này mang đến cho ta NL của vũ trụ mà từ đó tạo lên NL chung (thể khí) của CT. Vậy nên tại sao lại nói trong nghĩa thẳng: Con người là một phần của Vũ trụ, một phần của NL của VŨ trụ. Trong khi sức mạnh của TN còn giữ cho thể khí của chúng ta còn có trạng thái ban đầu của mình thì chúng ta còn sống và khỏe mạnh. Khi sức mạnh của TN ngừng giữ cho thể khí có trạng thái trọn

vẹn ban đầu thì nó bị hủy hoại, NL của nó bị tan rã, cái chết sẽ đến.
Chúng ta càng giữ được thể khí ở tình trạng lý tưởng của nó bao lâu thì cuộc sống, SK và tuổi trẻ của chúng ta càng kéo dài bấy lâu.
Nhưng thể khí lý tưởng không chỉ là một hình thái, đây còn là chuyển động nhất định của NL trong nó.
Hai dòng NL chính tạo lên cơ sở cho thể khí. Để cho nó được hình thành và làm việc một cách bình thường NL của 2 dòng chảy phải đạt đến từng cơ quan, từng tế bào của CT con người. Điều này có được nhờ vào những dòng NL thanh mảnh xuyên suốt CT- các kinh mạch.
Các kinh mạch trong CT có một số lượng vĩ đại, chúng thực sự đi đến từng tế bào. NL chảy theo các kinh mạch nạp đầy từng tế bào sự sống. SK của con người phụ thuộc vào sức mạnh và độ lớn của NL chảy qua các kinh mạch. Đối với SK cũng rất quan trọng nếu như sự chuyển động của NL trên đường đi của mình không xuất hiện sự tắc ách, cản trở để cho NL được lan tỏa đều đặn và đầy đủ.
Có thể tưởng tượng 2 đường kinh mạch chính của NL như 2 nhánh của 1 con sông lớn mà từ đó chia ra hằng hà sa số các con kênh rạch – chúng đưa nước vào

dòng chảy lớn cũng như mang nước từ nó ra - bởi vì các kênh mạch không chỉ mang NL từ dòng trung tâm vào thể khí mà chúng còn có các chức năng liên hệ ngược lại: thể khí thường xuyên trao đổi NL với các dòng chảy trung tâm. CT sống và làm việc tốt khi mà NL được lan đều ở dòng chính cũng như các kinh mạch nhỏ một cách thông suốt không bị cản trở. Nhưng hãy tưởng tượng: ở chỗ này của con sông thì con người xây đập, ở chỗ khác thì một núi rác, chỗ thứ 3 thì lại khoét sâu xuống, còn ở chỗ thứ tư thì lại đổ cát để sông bị cạn… dòng chảy luôn bị gặp chướng ngại vật trên đường đi của mình. Nơi thì bị lụt, nước nhấn chìm làng mạc, thành phố. Ở nơi khác thì nước tự tìm cho nó dòng chảy mới, và nơi không có nước bắt đầu bị hạn hán. Chỗ thì không đủ, chỗ thì thừa, còn ở nơi mà trước đây có dòng nước mạnh, trong sạch chảy qua thì bỗng hình thành bùn lầy. Con người cũng làm như thế đối với NL của CT mình. Anh ta do không biết mà đã tạo những “con đập”, “bãi cát”, “bãi lầy” trong hệ kinh mạch của mình, và NL của anh ta không thể chảy đều đặn thông suốt nữa. Cơ quan nào không đủ NL thì ở đó xuất hiện bệnh, còn nơi nào thừa ứ NL thì nơi đó cũng bị bệnh. Tất cả sự

mất cân bằng đó đã phá vỡ dòng chảy NL bình thường của TN và sẽ dẫn đến bệnh.
Nhưng những con đập, những bãi cát, bùn lầy là gì mà chúng ta do không biết đã tạo lên cho chính CT mình, và từ đó sinh bệnh tật cho chính mình?

Những chấn động thần kinh và những cảm xúc nguy hại - là những nguyên nhân đầu tiên sinh ra các cản trở trên đường đi của năng lượng.

Cảm xúc là một loại năng lượng mạnh. Tình yêu đối với tất cả các loài và niềm vui thanh khiết cho chúng ta một sức mạnh chưa từng thấy bổ sung thêm NL cho thể khí. Các cảm xúc tồi có sức tàn phá chúng để lại các vết lõm trên thể khí, chúng làm mất đi Nl của con người. Trên vùng CT vật lý của con người phù hợp với vết lõm của thể khí bắt đầu xuất hiện bệnh vì thiếu hoặc có khi là mất hẳn NL do bị tắc ách. Những cảm xúc nguy hại là: giận, sợ, buồn, chán, lo lắng, thất vọng, rầu rĩ, đau thương, căng thẳng quá mức (đôi khi nó được giấu dưới mặt nạ vui vẻ- trên thực tế đây không phải niềm vui thật sự).

Những cảm xúc nguy hại và những mục đích không chính đáng của cuộc đời- là nguyên nhân thứ 2 sinh ra các cản trở trên đường đi của NL.

Có thể chúng ta đã biết truyền thuyết về Điôgen và Alekxanđr Makeđônxki?
Một lần hoàng đế Alekxandr Makeđônxki trên đường đi chinh chiến đã gặp Điôgen- nhà hiền triết nổi tiếng . Nhưng vị tướng vĩ đại không biết rằng đứng trước ông là nhà triết học vĩ đại, ông chỉ thấy một người nghèo bình thường đang sưởi nắng trên cát bên bờ biển. Và đã xảy ra một điều kỳ lạ: mệt mỏi bởi vinh quang của mình, bởi những cuộc chinh phạt và hành quân, Alekxandr đã ghen tỵ với con người này. Ông nói với Điôgen:
Một khi nào đó ta cũng sẽ nghỉ ngơi, nằm dài trên cát và hưởng thụ cuộc sống một cách đơn giản.
Thế điều gì không cho ông làm thế vào lúc này?- Điôgen hỏi
Bây giờ tôi không thể, tôi còn phải đi chinh phục toàn thế giới đã!
Để nghỉ ngơi và hưởng thụ cuộc sống thì không cần gì phải chinh phục cả thế giới. Nếu ông không tận hưởng cuộc sống vào lúc này thì ông cũng không thể tận hưởng nó vào lúc khác. Bởi vì ông không bao giờ có thể chinh phục được toàn thế giới, vì ông sẽ chết trên đường. Có nghĩa là ông sẽ không kịp hưởng thụ cuộc sống. Mà nếu ông không thể hưởng thụ cuộc sống thì

có nghĩa là ông đã bỏ qua cuộc đời mình, cuộc đời của ông đi qua ông, mặc cho những chiến công nào mà ông đã làm nên , những quốc gia nào mà ông đã chinh phục.

Điôgen đã nói đúng: Alekxanđr đã chết trong cuộc hành quân mà không biết rằng để có được khả năng hưởng thụ cuộc sống thì không cần phải chiếm cả thế giới.

Để sống và sung sướng, nhận được tất cả sự cần thiết từ cuộc đời và hạnh phúc chúng ta chẳng cần một điều kiện gì cả.Tất cả những thứ cần thiết cho điều này chúng ta đã có trong hiện tại. Đặt cho mình những mục đích giả tạo-muốn đạt một cái gì đó từ thế giới, từ cuộc đời từ mọi người và để dành về sau khái niệm "cuộc sống", niềm vui tận hưởng nó, chúng ta đã đánh mất đi khả năng hạnh phúc của mình. Hãy hiểu cho: để hạnh phúc không cần bất cứ điều kiện nào cả, bạn không cần phải đạt được cái gì và chiến thắng ai cả. Để làm được điều này chỉ cần đơn giản là buông thư, thả lỏng- và tận hưởng cuộc đời. Những ý nghĩ giả tạo nông cạn cho rằng để tận hưởng cuộc sống chúng ta phải đạt được một gì đó, thực hiện một số điều kiện nào đó chỉ làm cho chúng ta rối rắm, dẫn chúng ta đi

xa khỏi những sức mạnh chữa bệnh của TN, khỏi sức khỏe, khỏi sự cân bằng hài hòa.

Sự tiêu hao NL thái quá do lối sống không đúng, ăn uống không đúng, sự quá tải ở mọi hình thức - là nguyên nhân thứ 3 làm hủy hoại dòng chảy của NL trong CT con người.

Loài người tự làm hại mình, trong khi hoàn toàn có thể tránh được điều này. Con người hủy hại mình bằng các thói quen ngu dại - và thậm chí họ không biết rằng có thể sửa chữa lại tình trạng đau khổ của mình. Sự thực, mỗi một người có thể tự chữa cho mình bằng NL của chính bản thân.

Sự thu nạp năng lượng

Sức sống, hay Năng lượng tuôn chảy khắp xung quanh chúng ta**.** Cả thế giới của chúng ta cũng được dệt lên bởi NL này. Những cục NL chắc thô thì tạo lên các cơ thể vật lý, còn NL nhẹ hơn, thanh hơn, vi tế hơn thì tạo lên các ý nghĩ, cảm xúc, mong muốn và ý định.

Cả thế giới luôn tràn đầy các dòng NL. Khi con người hòa nhập vào thế giới- và trong con người NL cũng chuyển động mạnh mẽ và đều đặn bao trùm toàn CT đến từng tế bào,- khi đó con người khỏe, hạnh

phúc,và có thể trẻ trung lâu dài. Còn khi con người không biết hòa nhập vào TN, nương theo nó, sống theo các qui luật mà nhờ đó thế giới đang tồn tại, con người đánh mất đi của mình dòng chảy đúng của NL - anh ta chỉ còn đau ốm, già và chết trước thời hạn.
Tôi chọn cho mình một cách khác. Và cũng đề nghị cách khác, tốt hơn đó cho các bạn.
Chúng ta không nhìn thấy sức mạnh của sự sống tuôn chảy trong TN. Chúng ta không nhìn thấy và thường xuyên không cảm thấy dòng chảy của NL trong chính bản thân mình. Cho nên rất nhiều người nghi ngờ sự tồn tại của sức mạnh này nói chung. Nhưng trên thực tế chúng ta không nhìn thấy NL này chỉ vì nó rất mảnh và dễ dàng cho ánh sáng đi qua. Chúng ta dễ dàng nhìn thấy bằng mắt những vật thô, chắc, đặc, những vật này khi ánh sáng chiếu vào chúng để lại bóng của mình, chúng không cho ánh sáng đi qua cho nên chúng ta nhìn thấy bằng mắt. Thủy tinh trong suốt, nó cho ánh sáng xuyên qua, nên mắt ta khó phân biệt, NL còn trong suốt tinh khiết hơn thủy tinh nhiều, nên nó cũng cho ánh sáng đi qua, nhưng điều này không có nghĩa là nó không tồn tại và không thể cảm nhận được bằng các các giác quan. Đơn giản là các cơ quan cảm xúc của đa số mọi người còn chưa được rèn

luyện và phát triển để nắm bắt được những cảm nhận tinh vi .
Không có dòng chảy của NL sống thì không có cuộc sống.Khi dòng NL ngừng chảy trong CT thì trở thành một cái xác chết lạnh giá. Cho nên không đáng để nghi ngờ vào sự có mặt của NL có hay không. Không có NL thì không có sự sống- điều này đã rõ ràng.
Nhưng để tin và khẳng định vào điều này thì phải cảm nhận được sức mạnh này bằng kinh nghiệm của bản thân.
Bởi vì để nạp đầy sức sống cho mình và để cho nó chuyển động đúng, đầu tiên cần phải cảm nhận được nó, tin vào sự có mặt của nó.
Vấn đề không phải là ở chỗ: tồn tại hay không NL trong TN và trong CT con người. Vấn đề là ở chỗ tại sao con người không cảm nhận được nó?
Câu trả lời như sau: Trên thực tế mỗi người đều có thể cảm nhận nguồn NL này. Cho rằng không thể cảm nhận được nó là một sai lầm. Nếu bạn không cảm thấy nó chỉ có nghĩa là có những nguyên nhân mà vì vậy bạn không cảm nhận được nó, chứ không phải là nó không có.
Có 2 nguyên nhân làm cho bạn không cảm nhận được năng lượng:

- Nguyên nhân đầu tiên: do sử dụng một lượng lớn thuốc làm cho CT không còn cảm nhận được các tín hiệu của NL.

- Nguyên nhân thứ 2: Căng thẳng quá mức do một số lớn các vấn đề trong cuộc sống mà qua đó các tín hiệu của NL không thể xuyên qua.

Để phục hồi lại dòng chảy NL trong CT mình điều đầu tiên cần biết cảm nhận NL này. Để làm được điều đó cần phải loại bỏ 2 nguyên nhân trên.

Nếu bạn còn chưa hiểu rằng số lượng cực lớn các loại thuốc không những không làm cho bạn khỏi bệnh mà chỉ sinh thêm các bệnh mới - bạn cần phải hiểu điều này. Và bạn càng hiểu nhanh bao nhiêu thì càng tốt hơn cho bạn. Không cần phải ngay lập tức từ bỏ các loại thuốc mà bạn đã quen uống, nhưng dần hãy hạ thấp liều xuống, cho đến khi chỉ còn một thứ thuốc thực sự cần thiết cho cuộc sống của bạn. Cho đến khi quá trình tự chữa lành kết thúc, bạn sẽ có thể từ bỏ cả nó nữa.

Nếu như bạn còn chưa học được cách loại bỏ những căng thẳng thái quá thì bạn cần phải học nó ngay càng sớm càng tốt. Để vứt bỏ căng thẳng thì trong 1 thời gian nào đó bạn phải gác những mối quan tâm, những vấn đề làm bạn lo lắng của mình sang

một bên và học cách điều khiển các cơ bắp của mình. Dưới đây là một bài tập giúp cho điều đó.

Bài tập "Tư thế chết"

Bài tập phải được thực hiện trong điều kiện tối đa tách khỏi các nguồn âm thanh, ánh sáng, và các tác nhân gây rối khác. Thời gian thích hợp nhất trong ngày là vào buổi sáng sớm. Nằm trên sàn có trải sẵn chăn len hoặc khăn bông. 2 tay để dọc thân mình, lòng bàn tay hướng lên trên, ngón tay hơi cong tự nhiên,mũi chân tách ra 2 phía, đầu hơi ngả sang một phía (bởi vì nằm thẳng thì các cơ ở cổ không thể không bị căng thẳng). Mồm hơi mở, lưỡi chạm vào hàm răng trên giống như sắp phát âm T. Mắt nhắm.Vị trí các ngón tay hơi cong cho phép các cơ tay được thư giãn, hai bàn chân tách rời cũng giúp cho các cơ chân thư giãn. Đầu hơi nghiêng sang một bên giúp cho các cơ đầu, cổ và vai được thoải mái.

Miệng hơi mở và tư thế của lưỡi tạo lên sự thư giãn cho các cơ mặt, mắt nhắm giúp dễ tập trung. Hãy nằm ở tư thế đúng để thư giãn và cố gắng không nghĩ về bất cứ điều gì. Hơi thở nhẹ tự nhiên, đều, không sâu, nhịp nhàng.

Bạn hãy tưởng tượng trong một bồn tắm chứa đầy nước ấm. Cơ thể đang cảm nhận sự nhẹ nhàng. Bây giờ bạn tháo nước ra khỏi bồn. Trên CT xuất hiện cảm giác lực kéo mạnh. Hãy thử cảm nhận sức nặng này trên toàn CT.

Hãy tập trung sự chú ý vào đầu các ngón chân. Sau đó từ từ và lần lượt đưa sự chú ý đến bụng chân, đùi, mông, bụng, ngực, cằm, môi, đầu mũi, trán. Sau đó hãy tưởng tượng: dường như tất cả sự chú ý của bạn chìm sâu vào trong não. Sau đó "cuộc hành trình của tâm" lại tiếp tục theo hướng ngược lại: từ não đến trán, mũi, môi, cằm, ngực… cho đến các đầu ngón chân. Sau đó lại đưa sự chú ý đi từ phần này đến phần kia của CT, đồng thời nhắc thầm mỗi câu 7-9 lần: "chân tay và toàn thân tôi đang thư giãn" "chân ,tay và toàn thân tôi đang nặng ra" "chân, tay và toàn thân tôi trở lên hoàn toàn nặng và ấm (câu này nhắc lại 11 lần " tôi hoàn toàn thanh thản tĩnh tâm (1 lần)").

Không được tạo ra sức nặng và ấm ở vùng trán và thái dương. Vùng này cần được thả lỏng đồng thời cảm thấy độ mát.

Bây giờ cần tập trung cái nhìn vào mũi và giữ mắt ở vị trí này đồng thời hít vào- giữ hơi thở không lâu - thở ra. Khi thở ra đưa mắt về vị trí bình thường. Động

tác này cần phải nhắc lại 9-13 lần, cho đến khi xuất hiện cảm giác dường như CT bạn rơi vào hố sâu. Vào thời gian mắt để ở đầu mũi thì trong những ngày đầu tiên tập luyện có thể xuất hiện hơi đau đầu nhưng sẽ qua đi nhanh chóng. Trong trường hợp đó thời gian tập động tác này có thể rút ngắn lại. Nhưng cần phải hướng tới sự tăng dần thời gian tập trở lại.

Bây giờ bạn đang ở trạng thái: Không chỉ các cơ thư giản, mà cả thần kinh cũng được thư giãn và cả tâm lý cũng an tịnh. Bây giờ cần phải làm an tịnh cả các hoạt động suy nghĩ. Để đạt được điều này bạn phải dùng ý nghĩ tưởng tượng một cách rõ ràng và hình tượng bầu trời xanh. Thường thì điều này không thể đạt được ngay. Cho nên có thể dùng biện pháp đơn giản sau: Hãy tưởng tượng một thân cây có vòm lá xanh. Cái nhìn của bạn trượt theo thân cây từ thấp lên cao, cho đến tận vòm lá xanh trên nền của bầu trời. Chỉ cần đưa cái nhìn sang một phía khỏi vòm cây là bạn sẽ nhìn thấy bầu trời xanh. Bây giờ nhiệm vụ khó khăn của bạn là ở chỗ: làm sao để cho hình ảnh về bầu trời xanh giữ càng lâu càng tốt trước mắt mình. Đầu tiên hình ảnh này chỉ giữ được 2-3 giây.

Bạn cần phải thật bền chí, ngày tiếp ngày tăng dần thời gian này lên từng giây. Vào những thời điểm này

não tập trung một cách tích cực, xảy ra sự ngắt mạch của hầu hết các cơ quan xúc cảm và cuối cùng đạt đến sự buông thơi thần kinh và các cơ. Đặc trưng bằng sự không cảm thấy sức nặng của CT vật lý. Thân thể dường như bốc hơi trong không trung.
Bây giờ cần phải hoàn thành bài tập một cách đúng đắn: ra khỏi trạng thái thả lỏng, bởi vì nếu trở lại thực tại không đúng sẽ dẫn đến ze rô hiệu quả tích cực của bài tập.
Điều đầu tiên cần phải làm là phục hồi độ tích cực các quan hệ giữa các cơ và não, bao gồm cả các cơ quan cảm xúc. Bạn phải cảm thấy từng phần của CT, cảm thấy bề mặt mà bạn đang nằm lên đó, phải tưởng tượng ra chỗ mà bạn đang có mặt, trả lại cho mình cảm nhận về thời gian. Nói tóm lại: trả mình về với các mối quan hệ của môi trường xung quanh. Sau đó bạn lại trở về với cuộc sống tích cực với tâm trạng vừa được nghỉ ngơi , thư thái, hạnh phúc, an lạc.
Kéo căng thân thể bàng cách kéo dãn các cơ và gân, kéo dãn và vặn xương sống như vặn khô một tấm vải giặt. Xin nói thêm: Kéo căng thân thể là một bài tập rất có ích, phải luôn thực hiện nó khi bạn muốn, và phải luôn cảm thấy khoan khoái nhờ động tác này. Hãy thử ngáp một vài lần để làm tốt cho hệ hô hấp.

Hãy buông 2 tay dọc theo CT, sau đó đưa chúng thẳng lên phía trên, đồng thời ngáp vài cái hoặc hít 1 hơi thở sâu.
Bây giờ hãy hạ tay theo vị trí ban đầu (dọc theo thân mình). Sau đó tự bạn sẽ có 1 hơi thở ra tự nhiên, sau đó 1 thời gian bạn sẽ không muốn thở nữa.Sau khi đoạn ngừng thở tự nhiên này kết thúc, hãy thở ra, đồng thời gập chân vào đầu gối (đầu tiên là bên trái, sau là bên phải). Quay người sang bên sườn phải, khuỷnh tay phải đưa ra trước ngang vai, lòng bàn tay trái hạ xuống mặt phẳng mà bạn đang nằm cạnh khuỷnh tay phải, sau đó đứng dậy ở tư thế chống 2 đầu gối và 2 khuỷnh tay, không tách đầu mình ra khỏi mặt phẳng vừa nằm, làm động tác này cố gắng không căng các cơ bụng.
Ở tư thế này hãy hít thở một số lần tự do, sau đó cùng 1 lúc thở vào thì ngồi bằng gót chân,thẳng lưng thư giãn. Mở mắt và vươn người sau đó thì đứng lên đi làm các việc trong ngày.
Thả lỏng- bước đầu tiên đi đến sự cảm nhận NL và thu nạp nó. Hãy học cách buông thư chúng ta sẽ học được cách cảm nhận NL.
NL của sự sống, sức mạnh của cuộc sống không quen được con người cảm nhận. Đây là một loại khí thanh

nhẹ , còn bộ máy cảm giác của người không được tập luyện thì tương đối thô sơ. Con người dễ cảm thấy những kiểu NL như các tia chớp, sóng của các âm thanh lớn, còn sự chuyển động của năng lượng sống cho những tín hiệu yếu hơn so với các cơ quan cảm thụ của con người, bởi vì nó rất tinh mảnh. Cho nên cần phải học cách nắm bắt các tín hiệu dù yếu và khó phân biệt này. Nhưng chúng ta chỉ cảm thấy các tín hiệu của NL yếu thôi chứ bản thân NL không yếu, nó rất hùng mạnh. Ta chỉ cảm thấy nó yếu, đúng hơn là các tín hiệu của nó yếu chỉ vì các cơ quan cảm thụ của con người không đủ khỏe để nhận ra chúng. Nhưng chúng ta có thể rèn luyện để các cơ quan đó nhạy cảm hơn để nắm bắt nguồn NL lớn này.
Để dễ đạt được điều này hơn nữa, tiếp theo chúng ta cần phải đưa mình vào sự tình tâm với sự giúp đỡ của hơi thở

Bài tập -- "Hơi thở an tịnh"

Ngồi một cách thoải mái, mắt nhắm, thả lỏng các cơ, hít một hơi đầy, sau đó thở ra hết, sau đó dùng ngón cái của bàn tay phải bịt vào lỗ mũi phải, hít một hơi thở dài bằng lỗ mũi trái. Trong khi hít vào hãy tưởng tượng: không khí đi qua khoang mũi, tiến lên vùng

trán. Bây giờ hãy buông ngón tay cái của bàn tay phải ra khỏi lỗ mũi phải và dùng ngón tay chỏ của bàn tay đó bịt lỗ mũi trái. Hãy thở ra 1 hơi đầy qua lỗ mũi phải. Bây giờ hít 1 hơi đầy qua lỗ mũi phải, tưởng tượng: không khí đi lên trên vùng trán, sau đó thả lỗ mũi trái, bịt lỗ mũi phải và thở ra theo lỗ mũi trái. Sau đó lại hít vào qua lỗ mũi trái, thở ra qua lỗ mũi phải, hít vào qua lỗ mũi phải, thở ra qua lỗ mũi trái- cứ như thế 7 lần(hít vào thở ra tính là 1 lần). Lần thứ 8 thở vào và ra bằng cả 2 lỗ mũi liền 1 lúc.

Ý nghĩ và cảm xúc của bạn sẽ đi vào trạng thái cân bằng.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để tập trung cho sự cảm nhận nguồn NL.

Bài tập "dòng chảy của sức sống"

Hãy đưa tay phải lên đầu sao cho lòng bàn tay nhìn vào trán nhưng không chạm vào mà giữ ở khoảng cách 2-3 cm. thoạt tiên bạn có thể không cảm thấy gì. Hạ tay xuống, và bây giờ đặt 2 tay, tay trái trên tay phải ở bụng. 3 lần thở vào và thở ra. Hãy cảm nhận: khi thở vào bụng phình ra và vào lúc này bạn thấy như trong nó tụ lại một dòng NL ấm. Tưởng tượng một

hơi ấm chảy vào bên trong và chính hơi ấm này bắt bụng phình ra.

Bây giờ lại đưa tay phải lên trán. Bây giờ bạn có thể cảm nhận được hơi ấm từ lòng bàn tay đi ra. Hãy tưởng tượng : dòng ấm được gửi ra từ trung tâm lòng bàn tay đi đến điểm giữa 2 lông mày. Nếu bạn nhận thấy ấm tức là bạn đã cảm nhận được chuyển động của NL

Những gì bạn vừa làm phải cho bạn một cảm giác rõ ràng. Cảm nhận nguồn NL quả thực vô cùng dễ chịu.Bởi vì sự cảm nhận này là cơ sở của sự sống, nó chính sự sống. Hãy nhắc lại bài tập này thường xuyên, bản thân BT đã có giá trị chữa bệnh! Còn khi bạn đã nắm vững nó và cảm giác ấm từ dòng chảy của NL sẽ trở lên rõ rệt hơn nữa hãy chuyển sang BT để làm mạnh thêm dòng NL. Điều này rất cần thiết để học cách điều khiển NL cuộc sống của bản thân và nhờ vào nó mà tự biết chữa cho mình. Làm mạnh thêm dòng chảy NL trong CT, chúng ta đã bước 1 bước đến với sức khỏe. Hơi thở chính là động cơ mà nhờ nó chúng ta làm mạnh dòng chảy của NL trong CT mình. Chính vì vậy mà cùng với hơi thở vào và thở ra ta bắt sức sống trong CT ta chảy mạnh.

Bài tập "Làm mạnh dòng chảy của NL"

Hãy ngồi sao cho lưng thẳng và các cơ lưng được thoải mái. 2 tay buông thoải mái, tập trung chú ý ở giữa lòng bàn tay và hít vào một hơi thở đầy, sau đó thở ra hết. Vào lúc nhịp thở tiếp theo từ từ đưa tay lên ngang ngực, vào lúc kết thúc hơi thở vào thì cũng hoàn thành cử động của tay ở tư thế ngang ngực. Bây giờ hãy quay lòng bàn tay lên trên và thở ra, trong khi thở ra từ từ hạ tay xuống. Cùng một lúc tưởng tượng bằng sự giúp đỡ của tay đưa không khí xuống dưới vào vùng bụng. Làm 3 hơi thở vào – ra như thế. Nếu bạn cảm thấy hơi ấm hoặc những rung động dễ chịu thì có nghĩa là bạn đã làm mạnh được dòng NL

Nhận ra dòng NL và làm mạnh nó trên CT mình là bạn đã bắt đầu lên dây cót cho lò xo của tuổi trẻ vĩnh cửu trong CT bạn. Bạn đã đánh thức được sức mạnh chữa bệnh và sức trẻ đang tiềm ẩn bên trong bạn.

Tâm hồn- một thực thể của NL. Cơ thể - một thực thể vật chất. Vật chất ngay từ ban đầu cũng là NL- một thứ NL thô vón. Nếu như CT nhớ rằng nó là NL thì chúng ta đã khỏe và sống lâu. Nhưng CT vốn quên đi bản chất tự nhiên của mình. Quên rằng nó là con của mẹ Đất cha Trời, con của ánh sáng của vũ trụ. CT đang làm mất đi bản chất năng lượng tự nhiên của

mình và biến thành đống tro tàn. Những gì bị mất đi NL thì không phát triển, không lớn lên mà dần bị hủy hoại và ngừng sống

Để cho CT lại bắt đầu phát triển và lớn lên, để cho nó không đi đến sự hủy hoại, đau ốm mà đi đến sự tái tạo và sức khỏe, thì cần phải trả về cho nó bản chất NL tự nhiên của nó.Từng tế bào cần lấy lại năng lượng thiên nhiên của mình! Khi đó CT sẽ sống, sẽ phát triển và tỏa sáng chứ không phải bệnh tật và chết dần.

Con người sinh ra để kết hợp trong mình tâm hồn và thể xác, đó là sự kết hợp giữa vật chất của thể xác và NL của tâm hồn. Chúng ta ốm vì chúng ta không hoàn thành được nhiệm vụ này để chúng ta được sống-nhiệm vụ liên kết giữa vật chất dễ tàn lụi và tâm hồn vĩnh cửu. Bệnh tật chính là tín hiệu mà thiên nhiên gửi đến cho chúng ta, là dấu hiệu đến từ sức mạnh tự chữa bệnh bên trong CT để nói cho ta biết rằng: cần phải từ bỏ con đường sai lầm tự hủy hại bản thân mình, trở về con đường chân chính để tạo lại cho mình một CT thấm đầy NL sống cho đến mỗi một tế bào.

Tâm trạng khỏe mạnh.

Tôi luôn học trong Thiên nhiên và muốn nói với các bạn rằng: đây là người thầy tốt nhất trong các vị thầy.

Từ trong TN tôi biết rằng: NL cuộc sống không bao giờ chết. TN nói cho tôi rằng: chúng ta có thể sống vĩnh cửu, nếu như chúng ta biết mở ra cho mình NL của cuộc sống, và tự mình trở thành chính nó!
Tôi nhìn lên bầu trời bất tận bầu trời sạch sẽ không một gợn mây và hiểu rằng: tâm hồn mình cũng có thể sạch như thế, mênh mông, và rộng mở như thế!
Tôi nhìn lên những cây thông, rễ của chúng đang giữ chắc sau những tảng đá, chúng không sợ bão gió, bởi vì rễ của chúng cắm sâu vào lòng đất và hiểu rằng: tôi cũng phải vững chãi, bình thản, không lung lay trước tất cả các dông tố xung quanh, và khi đó tôi sẽ mạnh mẽ như những cây thông này.
Tôi nhìn ra mặt biển và thấy: nó không 1 giây nào không ngừng chuyển động, nó lấp lánh, sống động đầy NL. Và tôi hiểu: để sống và khỏe mạnh tôi phải không được để cho NL của CT ngừng chuyển động.
Thiên nhiên luôn khỏe mạnh. Vì vậy để khỏe thì cần noi gương Thiên nhiên xung quanh mà mình đang nhìn thấy. Hiểu các trạng thái của Thiên nhiên và thâm nhập vào nó, điều này có nghĩa là tạo lên trong mình một tâm trạng khỏe mạnh.
Toàn bộ thiên nhiên tràn ngập NL. Nguồn NL lớn nhất trên hành tinh của chúng ta là mặt trời. Năng

lượng của Mặt trời dễ dàng biến thành NL của cuộc sống, sự sống của CT con người. Các nhà thông thái cổ xưa nói: cuộc sống hạ xuống trái đất ở trên đầu tia nắng Mặt trời. Khi chúng ta cho mỗi một tế bào của CT mình tắm no NL Mặt trời và biến nó thành NL sống thì chúng ta sẽ trở lên khỏe mạnh. Khi trong CT chúng ta không còn một đốm đen nào của thứ NL xấu thì chúng ta sẽ trở thành giống như Mặt trời. Để làm được điều này chúng ta hãy thực hành BT cũ xưa như thế giới của chúng ta.

Bài tập "Mặt trời"

Hãy đứng thẳng, 2 chân rộng bằng vai, mũi chân chĩa ra ngoài hết cỡ, gối hơi chùng, cố gắng để sao cho xương sống thẳng không được gập ở thắt lưng. 2 tay chắp trước ngực như là đang cúng. Hãy tưởng tượng bạn đang đứng trên cánh đồng hay bên bờ biển và nhìn ra phía Mặt trời đang lên. Và kìa nó đang dần đi ra khỏi chân trời, sau đó nó từ từ tiến gần về phía bạn và càng lớn dần lên, và nó đã đến gần sát bạn, và bạn đi vào nó. Bạn đang ở trong mặt trời, ánh vàng lấp lánh bao phủ bạn từ khắp các phía, chúng xuyên qua bạn, thấm đẫm vào từng tế bào, nạp đầy NL trong bạn. Hãy đưa 2 tay chắp vào nhau lên cao phía trên

đầu, làm như bạn đang hướng lên trên, bay lên cao. Bấy giờ hãy tách 2 tay ra 2 bên, lòng bàn tay hướng lên trên làm như đang tiếp nhận một dòng NL mạnh đang chảy vào bạn từ trên cao và bạn đang mở cho mình một khoảng không lấp lánh trên đầu.Hãy tưởng tượng dòng NL vàng óng của mặt trời đang tuôn chảy vào bạn, làm đầy bạn đến từng tế bào. Bạn cảm thấy niềm khoan khoái, vui sướng đang tuôn chảy trong con người bạn cùng với dòng Mặt trời. Hãy ở lại tư thế đó cho đến khi cái tâm trạng này vẫn còn gợi lên trong bạn niềm vui và cảm giác dễ chịu, cho đến khi vẫn còn cảm giác của dòng NL chảy trong bạn. Khi cảm thấy dòng chảy yếu dần thì hạ tay xuống và mở mắt ra nếu chúng đang nhắm. Sau bài tập này bạn cảm thấy niềm vui sướng trong tim, căng thẳng không còn nữa. Các dòng năng lượng trong bạn chảy mạnh hơn và đúng hơn. Hàng ngày làm BT này sẽ rút ngắn quá trình lành bất cứ bệnh nào và giúp cho quá trình làm trẻ hóa CT.

Năng lượng và các quá trình(QT) sinh lý

NL mà chúng ta nói đến không phải là một cái gì huyền bí, nhất thời và đáng ngờ như 1 số người vẫn nghĩ. Thứ mà tổ tiên ta gọi là NL sống, Ki, Si, Prana

hay sức sống trên thực tế hoàn toàn là một thực thể có thật, nó xác định những quá trình có thật, xảy ra trong thiên nhiên và trong CT con người. Nó thực sự chuyển động trong CT con người và dòng chảy của nó được cảm thấy và có thật. Những BT trên đây thực sự làm cho các quá trình(QT) sống trong CT trở lên tích cực, và nó xảy ra thực sự chứ không phải trong trí tưởng tượng của chúng ta.

Các nhà bác học khi nghiên cứu về điện có thể khẳng định; điện tồn tại trong TN và trong CT con người. Khi dòng NL trong CT tăng lên thì có thể thấy sự chuyển động của các luồng điện trong các mô cũng tăng lên. Điều này chứng tỏ lý luận về các dòng NL trong CT là có thật chứ không phải sự bịa đặt của các thầy phù thủy,mà là 1 thực tế không thể chối cãi.

Khi dòng NL trong con người chuyển động tích cực thì các tế bào cũng làm việc tích cực. Nhờ sự chuyển động của NL mà QT dinh dưỡng và đổi mới của các tế bào diễn ra mãnh liệt hơn. Các chất dinh dưỡng từ ngoài vào được cả CT tiếp thu tốt hơn, các chất hóa học được CT tiết ra để tham gia vào QT tiêu hóa và hấp thu thức ăn một cách tích cực hơn. Nói một cách đơn giản là cơ chế hóa học của toàn CT thay đổi để cho QT khỏe lại nhanh hơn, còn QT già đi chậm lại.

CT của con người bản thân nó không phải là nguồn NL. Con người chỉ là dây dẫn và bộ pin của thứ NL có ở khắp nơi trong thế giới quanh ta., NL của Trời và Đất, NL của Vũ trụ. Con người là 1 phần của Vũ trụ, và nếu anh ta ở vào tình trạng nối liền với dòng NL của Vũ trụ và đưa nó vào CT mình theo 2 kênh NL chính của mình dọc theo 2 bên xương sống đến hằng hà xa số các kinh mạch, nếu như anh ta ở vào tình trạng có thể dự trữ NL của thế giới vào trong thể khí của mình, và nếu như nguồn NL này tràn ngập vào CT anh ta một cách mạnh mẽ và đều đặn, không có sự tắc ách,ngăn cản và khiếm khuyết- thì con người khỏe mạnh, tươi tỉnh, vui trẻ. Nếu như phần nào đó trong con người không đủ NL, phần nào đó Nl không vào được hoặc vào không đủ thì con người bị bệnh. Nếu như NL hoàn toàn không còn đến được thì con người từ giã cõi đời.

Trong trạng thái khỏe mạnh CT con người không những cho phép NL chảy vào mình mà còn biết dự trữ nó.. Thiên nhiên đã tạo lên CT sao cho nó có thể thường xuyên có được nguồn NL dự trữ cần thiết. Điều này giống như con lạc đà ở sa mạc có chỗ chứa thức ăn và nước uống trong cục gù ở lưng, giống như loài động vật ở biển có lớp mỡ để sống trong nước

lạnh. Thiên nhiên đã quan tâm để tạo cho chúng ta nguồn dự trữ NL, điều này sẽ cứu chúng ta, nếu chúng ta bị ốm hoặc rơi vào một tình trạng phức tạp . Con người ốm - nghĩa là ở đâu đó trong anh ta đã bị cắt đứt khỏi nguồn NL của vũ trụ. Nhưng ở giai đoạn đầu của bệnh thì đây chưa phải là tai họa, bởi vì chúng ta có đủ nguồn dự trữ NL để hồi phục lại tiềm lực đã bị mất, sau đó loại trừ nguyên nhân gây hại và dần khỏe lại. Những ai vừa ốm đã vội vàng uống thuốc và phàn nàn cho số phận của mình mà không biết phục hồi lại nguồn NL đã mất thì người đó đã phạm một sai lầm lớn. Như thế chỉ làm thiệt hại thêm cho nguồn dự trữ NL còn lại. Phục hồi lại nguồn dự trữ NL- là điều đầu tiên cần làm khi phát hiện ra mình có dấu hiệu bị bệnh. Điều thứ 2 cần làm là tìm nguyên nhân gây bệnh – mà thường là chứa đựng trong các các suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực,hủy hoại- và thay đổi chúng thành tích cực, xây dựng.

Chỉ có 2 QT trên mới thực sự chữa lành bệnh. Thuốc hóa học không bao giờ có thể chữa khỏi bệnh một cách thực sự. Uống thuốc chỉ có thể trong trường hợp bạn bị đau không thể chịu được, đau đến mức không thể thu gom lại chút sức lực nào nữa để phục hồi lại tiềm năng của mình, thì khi đó bạn hãy uống thuốc và

phải hiểu rằng nó không chữa bệnh mà chỉ cho bạn một sự nghỉ ngơi ngắn khỏi đau đớn và trong thời gian này bạn phải kịp thời tìm đến sự chữa bệnh đích thực bắt đầu bằng việc phục hồi lại NL dự trữ. Để làm được điều này cần phải tìm đến nguồn NL được dự trữ của CT, phải biết chúng nằm ở đâu.
Biết được điều này hoàn toàn không khó khăn. Từ các BT ở trên chúng ta dược biết NL luôn được CT ta cảm nhận. Mỗi người đều có thể kiểm tra bằng thử nghiệm sau: đặt lòng bàn tay lên vùng vai, và để nó ở đó một thời gian. Sau một lúc bạn cảm thấy ấm ở vùng đó. Bây giờ đưa tay ra vùng bụng và giữ ở đó 1 thời gian. Rõ ràng bạn sẽ cảm thấy sự khác nhau rõ rệt giữa cảm giác khi đặt tay ở vai và ở bụng. Nếu như cảm giác ấm ở vai chỉ hơi nhận thấy, thì ở bụng ấm nóng rõ rệt(tất nhiên là với điều kiện: bạn không bị bệnh gì ở vùng bụng). Điều này có nghĩa là vùng bụng cũng giống như cái lưng gù của con lạc đà, nơi tập trung nhiều NL dự trữ nhất. Chúng ta có thể hướng đến nguồn này khi cần thiết.
Những vùng khác cũng chứa NL mạnh là 2 lòng bàn tay, đỉnh đầu và vùng xung quanh rốn.
Với các vùng này chúng ta có thể sử dụng để phục hồi lại NL đã mất do bệnh. Nhưng phải nhớ rằng: NL dự

trữ cũng mất đi nếu không được nạp thêm từ bên ngòai vào. Mở ra dòng chảy của NL vũ trụ cho CT là điều kiện để chữa bệnh và trẻ hóa CT. Nhưng đau ốm ngăn cản sự mở ra này, đau ốm đặt một bức ngăn giữa chúng ta và thế giới thiên nhiên. Mặc dù vậy trong khó khăn ta vẫn tìm được lối thoát: Để sử dụng nguồn dự trữ NL của CT chúng ta phải nhớ rằng đây chỉ là giai đoạn đầu trên con đường tự chữa bệnh chứ không phải bản thân sự tự chữa. Sử dụng dự trữ Nl trong CT, chúng ta có thể có được một nguồn sức để phục hồi lại sự liên hệ đã bị đứt của dòng NL trong CT với dòng NL của vũ trụ để khỏe lại thực sự.

Ba phương tiện để chữa lành

Để chữa bệnh và lấy lại tuổi trẻ chúng ta sử dụng 3 phương tiện sau:

1- Hai tay. 2 tay là một kho tàng dự trữ NL thực sự của thiên nhiên, thực sự tuyệt vời và còn chưa được nghiên cứu kỹ

2- Các cảm xúc. Đầu tiên phục hồi lại NL bằng sự giúp đỡ của 2 tay, nếu chúng ta mong muốn khỏe mạnh thực sự chứ không phải là tạm thời, chúng ta cần phải tiêu diệt nguyên nhân chính- các cảm xúc hủy hoại. Các cảm xúc tích cực – là loại thuốc tốt nhất. Hãy học cách kiểm soát các cảm xúc của mình,

điều chỉnh chúng, chúng ta làm cho chúng trở thành người giúp việc tốt nhất trên con đường dẫn đến SK và tuổi trẻ. Tiêu diệt các cảm xúc tồi, chúng ta có thể tiếp tục lành bệnh nhờ các cảm xúc tích cực.

3- Các suy nghĩ. Tư tưởng là một loại Nl mạnh. Những suy nghĩ tiêu cực mang tính phá hủy, tích cực mang tính xây dựng nuôi dưỡng. Hãy loại bỏ các suy nghĩ tiêu cực và đưa các suy nghĩ tích cực vào tiến trình chữa lành và trẻ lại.

2 tay, các cảm xúc và các suy nghĩ- là 3 nguồn NL rất mạnh, 3 loại thuốc kỳ diệu. Nếu con người biết được điều này và biết sử dụng chúng thì ngày hôm nay nhân loại sẽ hạnh phúc hơn rất nhiều, trên thế giới này sẽ bớt đi bệnh tật và đau khổ.

Tại sao mọi người lại quên đi điều này, hôm nay tôi không hề phát minh điều gì mới mẻ cả, bởi vì các phương tiện kỳ diệu này đã được tổ tiên của chúng ta biết đến từ xa xưa. Thế kỷ XX đến cùng với niềm tin vào kỹ thuật, hóa học, máy móc, chỉ có niềm tin vào con người là bị quên đi trên nền của khoa học kỹ thuật. Vâng! các tiến bộ của khoa học là cần thiết nhưng đừng để cho nó đi ngược lại với tâm hồn của con người với sức mạnh của tạo hóa chứ, phải chăng con người có thể chiến thắng được Thiên nhiên.

Chính vì vậy mà tôi lo sợ cho tương lại của nhân loại. Vì niềm tin vào máy móc mà chúng ta quên rằng không có sự sáng tạo nào hoàn hảo hơn CT con người . Không tin vào những khả năng của CT mình mà dựa vào các máy móc và các chất hóa học, nhân loại đang mạo hiểm chính bản thân mình. Trong khi còn chưa muộn hãy quay trở về với khả năng của chính mình, với tâm hồn mình, với CT thông minh của mình. Hãy làm tất cả trong khi CT bạn, trí tuệ bạn, tinh thần bạn còn chưa đánh mất đi thói quen tự phục hồi.

Các sóng dao động chữa lành bệnh trên lòng bàn tay

Bàn tay- một phương tiện tuyệt vời của thiên nhiên

Mọi người đều biết Chúa Giê su và Đức Phật đã chữa bệnh cho mọi người bằng cách đặt tay lên chỗ đau, lời của Chúa: "Điều này ai cũng có thể làm được và còn làm tốt hơn cả tôi nữa". Cơ sở của hệ thống chữa bệnh tinh thần và thể chất của người Nhật cổ cũng dựa trên con đường đặt tay- Rêyki."Rêy"-có nghĩa là " tinh thần của trời", "ki" – nghĩa là Năng lượng, sức mạnh. Chúng ta chữa bằng cách đặt tay lên những chỗ đau,- sức mạnh và năng lượng của trời chính là sức

sống của vũ trụ tuôn chảy khắp nơi xung quanh chúng ta.
Thật đáng ngạc nhiên là cho đến bây giờ phương pháp cổ điển này lại không phát triển rộng rãi để mỗi chúng ta có thể sử dụng cho mình và mọi người. Bởi vì chẳng có gì đơn giản và tự nhiên hơn là cách chữa bệnh bằng năng lượng của lòng bàn tay. Chúng ta làm gì trước tiên nếu chúng ta bị ngã, bị thương hoặc chỉ đơn giản là cảm thấy đau ở chỗ nào đó trên cơ thể? Tất nhiên là trước tiên chúng ta sẽ đặt tay lên chỗ đau- cử chỉ này là rất tự nhiên không chịu sự kiểm soát của ý thức. Tại sao? Vì trong sâu thẳm tiềm thức của chúng ta đã có kiến thức rằng làm như vậy là đúng. Nhưng ít ai trong chúng ta suy nghĩ rằng tại sao CT lại đòi hỏi đặt tay lên chỗ đau. Ít ai biết vận dụng kiến thức này vào đời sống hàng ngày.

Đặt tay lên chỗ đau- không chỉ là bắt đầu con đường đến sự tự chữa bệnh mà còn liên kết với sức mạnh thực sự ngủ sâu trong CT. Điều này có nghĩa là trở lại là chính mình và là một với toàn thế giới.
Từ xa xưa đã tồn tại huyền thoại rằng con người có mắt ở trên các đầu ngón tay. Có thể chính vì thế mà cho đến bây giờ tay của chúng ta vẫn như có mắt-

chúng nhìn thấy những gì đang xảy ra trong CT chúng ta, chúng cảm thấy các dòng năng lượng trong nó.

Tại sao tay lại là một dụng cụ thiên nhiên tuyệt vời như vậy. Các kinh mạch của NL quan trọng nhất đi qua lòng bàn tay. Mười hai đường kinh mạch quan trọng nhất kết thúc ở đầu các ngón tay. Ngoài ra, trên các đầu ngón tay còn tồn tại các điểm tích cực nhất của các kinh mạch này – các điểm này có khả năng thu nhận và tỏa ra NL. Các điểm này không tồn tại tách rời nhau mà chúng tạo lên mối liên hệ NL, nhờ đó mà lòng bàn tay có được một trường NL mạnh có khả năng tác động lên thế giới xung quanh mà trước tiên là các phần khác của CT. Nếu trong bóng tối mờ ảo dưới ánh sáng yếu, bạn hãy để tay lên một phông màu xám và chú ý nhìn vào khoảng không bao quanh các ngón, bạn thậm chí có thể thấy trường NL này. Bạn sẽ nhìn thấy như có quầng khói giữa các ngón tay, và nó bắt đầu tỏa sáng nếu bạn đưa các ngón tay lại gần nhau. Đây quả là một nguồn sáng mạnh bởi vì ta có thể nhìn thấy bằng mắt thường, trong khi lẽ thường thì chúng ta không thể nhìn thấy NL vi tế này của thiên nhiên mà nhờ NL này mọi sự sống được tồn tại.

Nhưng không chỉ các ngón tay, mà trung tâm lòng bàn tay cũng có được những tính chất đặc biệt.Ở đây có điểm có khả năng tỏa NL rất lớn. chính vì vậy mà bất cứ chỗ nào của Ct được bạn đưa bàn tay đến bạn đều cảm thấy độ ấm từ điểm này đi ra.

Nhưng ở một số lớn người vẫn không có đủ NL để chữa những vùng đau của CT. Vấn đề thường là do dòng NL trong kinh mạch bị tắc nghẽn hoặc là do không được luyện tập. CT của chúng ta có khả năng đánh mất những chức năng mà ta không sử dụng chúng. Bàn tay chính là một dụng cụ của thiên nhiên dùng để chữa bệnh! Nhưng mọi người không biết được điều này nên đã không sử dụng khả năng này của tay. Và vì vậy mà theo thời gian khả năng của nó bị mất đi. Nhưng phục hồi lại nó không bao giờ là muộn cả. CT luôn cảm ơn bạn vì những cố gắng này. Thiên nhiên sẽ cảm ơn bạn vì bạn đã biết để ý đến những phương tiện tự chữa mà nó đã đặt vào CT bạn.
Để phục hồi lại sự thông suốt của các kênh NL và để cho tay trở thành một nguồn NL đầy đủ các bài tập dành cho lòng bàn tay và các ngón tay. Tác động lên các vùng tích cực của tay nhờ các BT này là chúng ta

đã làm rất nhiều để làm tốt cho sự chuyển động của NL trong CT.

Các BT với các quả óc chó

1. Hãy cầm 2 quả óc chó, lăn ấn chúng giữa 2 lòng bàn tay sao cho 2 lòng bàn tay song song với nhau và bắt đầu lăn các quả óc chó từ phía này sang phía kia. Làm như thế thật mạnh trong vòng 3 phút.
2. Hãy cầm vào mỗi bàn tay 2 quả óc chó, nắm chặt chúng bằng các ngón tay và bắt đầu lăn quay chúng ra các phía chuyển chỗ chúng trong lòng bàn tay. Làm trong 3 phút.

Bạn sẽ cảm thấy BT này lấy đi sự căng thẳng , giúp thư giãn, làm tăng sức sống như thế nào.

Bài tập dành cho các ngón út

Hãy đặt 2 mặt của 2 ngón út giáp vào nhau, đầu tiên dùng đầu ngón út của bàn tay phải ma sát lên đầu ngón út của bàn tay trái theo chiều kim đồng hồ, sau đó đầu ngón út của bàn tay trái với đầu ngón út của bàn tay phải theo chiều ngược kim đồng hồ. Sau 2-3 phút bạn cảm thấy sự mệt mỏi đi ra không chỉ từ lòng bàn tay và các đầu ngón tay mà còn từ toàn thân, một sự bình an và thư giãn đã đến với CT bạn.

Bài tập dành cho các ngón tay

1. Cong ngón tay trỏ của 2 bàn tay lại như 2 móc câu và móc chúng vào nhau. Sau đó dùng hết sức kéo 2 tay ra 2 phía đối lập giống như bạn kiểm tra độ chắc của 2 móc câu này. Kéo cho đến khi 2 ngón tay rời ra, nhắc lại như thế vài ba lần. BT này không chỉ làm tốt dòng NL, mà còn làm sạch CT khỏi các cặn bã do ăn uống thừa so với nhu cầu cần thiết hoặc sử dụng các chất có độc như rượu, thuốc. Bây giờ làm như thế với các ngón tay còn lại- móc các ngón tương ứng của 2 bàn tay và kéo về 2 phía, cố gắng kéo mạnh đến mức chúng không giữ được phải rời ra. Sau đó ma sát các ngón tay từ gốc đến ngọn.
2. Hãy đan các ngón tay của 2 bàn tay và kéo căng chúng trước ngực sao cho lòng bàn tay quay về phía ngực, kéo về 2 phía khác nhau, lúc này các ngón tay mắc vào nhau không cho chúng tách rời, kéo càng mạnh cho đến khi các ngón buột ra.
3. Kẹp ngón trỏ của bàn tay phải bằng ngón trỏ và ngón giữa của bàn tay trái. Dùng 2 ngón kẹp của tay trái đó làm động tác như muốn lôi và quay nhẹ ngón trỏ của tay phải, sau đó thay ngón tay giữa của bàn tay phải vào vị trí ngón trỏ và cũng làm

như với ngón trỏ, sau đó đến ngón đeo nhẫn và ngón út cũng làm như vậy. Sau đó đổi sang tay trái: làm như đã làm đối với các ngón tay phải.

4. Nằm ngửa trên mặt cứng, hãy làm các cử động giống như bạn đang mặc vào tay mình chiếc găng tay rõ chặt: tóm lấy ngón tay út bằng ngón cái và ngón trỏ của bàn tay đối diện, và kéo vào nó chiếc găng tay tưởng tượng. Làm như thế lần lượt đối với tất cả các ngón của 2 bàn tay. Với mỗi tay hãy ra sức làm và đếm đến 7.

<u>Bài tập đối với lòng bàn tay</u>

Hãy ma sát lòng bàn tay trái theo chiều kim đồng hồ bằng ngón tay trỏ của bàn tay phải. Sau đó bằng ngón cái của bàn tay trái ma sát lòng bàn tay phải theo chiều ngược kim đồng hồ. Sau đó bằng ngón trỏ của tay trái xoa sát các gò ở gốc các ngón ta phải và làm như vậy với tay trái.

Những BT này không chỉ dọn đường cho các kinh mạch của NL mà còn đưa CT lên những đợt sóng của SK. Làm tốt cho hệ hô hấp và hệ tuần hoàn máu, phục hồi lại nhịp điệu làm việc bình thường của các hệ thống trong CT và sự cân bằng giữa chúng, làm mạnh mẽ và dẻo dai các cơ.

Bây giờ khi tay đã tương đối đủ ấm, các kinh mạch đã được thông thoáng, các điểm huyệt đã sẵn sàng làm việc, có thể chuyển sang bước trực tiếp nạp NL bằng lòng bàn tay.

Bài tập "nạp NL của tay"

Đặt 2 tay lên bụng, tay trái lên tay phải, trên vùng rốn. Hãy hít vào thở ra 3 hơi dài. NL mạnh nhất ở vùng rốn bây giờ chuyển vào tay bạn

Sau đó đặt cả 2 tay lên vùng giữa ngực- bây giờ tay phải trên tay trái. Hãy cố gắng bằng cảm nhận của tay xác định xem vùng nào trên ngực có luồng NL đang chảy. Điều này bạn có thể cảm nhận khi xuất hiện chỗ ấm hơn hoặc là tay hơi rung. Hãy hít vào thở ra 3 hơi đầy. Rồi lại đặt 2 tay ở vùng rốn để nạp NL cho chúng.

Bây giờ đặt 2 tay lên vùng cổ sao cho các ngón nằm ở vùng xương sống cổ, còn 2 lòng tay ở gần họng. Hãy cảm nhận dòng chảy của NL. Bây giờ bạn sẽ đánh thức NL của trung tâm giao tiếp – cuống họng. Cho nên không ngoại trừ bạn thấy muốn nói với ai đó. Điều này có nghĩa là bạn đã đánh thức được NL.

Hãy thở vài ba hơi thở đầy rồi lại đưa 2 tay lên vùng rốn. Hãy để tay sao cho giống như bạn muốn múc

nước bằng tay và đưa các bàn tay như thế lên gần trán, nhưng không động vào mà giữ cách trán khoảng 3cm. Ở đây bạn sẽ dễ dàng cảm thấy dòng NL. Sau đó lại làm vài ba hơi thở đầy, rồi lại để chúng ở vùng rốn để nạp NL. Bây giờ hãy đưa tay lên đầu, giữ chúng phía trên đỉnh. Nếu bạn có được tâm trạng tốt, sáng sủa tích cực bạn sẽ cảm nhận rất dễ dòng chảy của NL phía trên đỉnh đầu.

Khi tay nhận được cảm giác nạp NL, cần thiết phát triển cảm giác phải có của tay. Điều này cần thiết cho quá trình chữa bệnh, bởi vì để cho quá trình này xảy ra đúng tay phải học cách phân biệt các khía cạnh khác nhau của cảm giác: ấm, lạnh, rung, lắc lư. Chỉ có bàn tay mẫn cảm mới có khả năng đó. Nhưng mỗi một người đều có thể phát triển khả năng này. Bởi vì thiên nhiên đã nghĩ ra đôi tay như là một cơ quan cảm giác siêu nhất, tinh tế nhất. Và chỉ có con người xa rời khỏi các qui luật của thiên nhiên mới quên mất điều này, đã làm cho đôi tay mình trở thành một dụng cụ thô thiển chứ không phải tinh tế. Để làm cho đôi tay trở lên nhạy cảm như thiên nhiên đã cho chúng ta, cần hàng ngày phải làm những BT không phức tạp sau đây.

Bài tập “sức ấm”

Đưa tay ra trước ngực, lòng bàn tay hướng vào nhau nằm dọc và song song. Hãy cố gắng cảm nhận độ ấm đi ra từ bàn tay đối diện. có thể ban đầu điều này không thấy rõ, vậy thì hãy cọ 2 tay vào nhau đến khi cảm thấy tay được sưởi ấm. Sau đó cần đặt tay chặt vào nhau, không tách các ngón tay, bắt đầu từ từ đưa 2 lòng bàn tay ra xa nhau, bây giờ 2 lòng bàn tay tạo lên hình mái nhà, cảm giác ấm đi từ tay này qua tay kia sẽ rõ nét hơn. Khi bạn cảm thấy độ ấm này hãy đưa các đầu ngón tay ra xa và giữ tay ở vị trí song song thẳng đứng, và từ từ đưa chúng xa nhau cho đến khi cảm giác ấm không còn nhận thấy. Nếu như làm BT này hàng ngày, thì bạn sẽ cảm thấy rằng mỗi một ngày bạn có thể đưa 2 tay ra xa hơn mà vẫn cảm thấy sức ấm nóng

Bài tập “ấm- lạnh”

Đặt 2 tay trước ngực thật chặt với nhau. Từ từ đưa 2 bàn tay ra xa 1 khoảng cách nhỏ để còn cảm thấy độ ấm. Bây giờ làm các cử động quay của 2 bàn tay giống như đang lặn một quả cầu bằng đất sét giữa 2 lòng tay. Hãy thay đổi vị trí của 2 lòng tay đang lăn bóng lúc thì tay này lúc thì tay kia ở trên, sau đó lại để

dựng đứng , rồi lại nằm ngang…Hãy tưởng tượng rằng quả cầu đang ấm lên, mỗi lúc lại nóng lên nóng lên. Khi nào xuất hiện cảm giác rõ ràng về quả cầu nóng thì cố tưởng tượng quả cầu đang lạnh dần. Nó trở lên ấm, sau đó nó mát, rồi lạnh. Hãy tưởng tượng: quả cầu làm từ nước đá. Hãy đạt được cảm nhận lạnh ở lòng bàn tay một cách chắc chắn. Rồi lại cố cảm nhận độ ấm trong lòng bàn tay. Quả cầu nóng có thể dùng ý nghĩ thả nó vào không gian.

Bài tập " quay"

Hãy đặt 2 tay trước ngực, lòng bàn tay về phía mình đặt ngang để làm sao các ngón tay nhìn vào nhau. Các ngón tay hơi cách nhau. Hãy bắt đầu quay ngón tay út của bàn tay phải xung quanh ngón út của bàn tay trái sao cho các ngón quay quanh nhau từ đầu đến gốc ngón tay. Các ngón khác có thể gập lại. quay cho đến khi nào ở 2 ngón tay út xuất hiện cảm giác ấm rõ rệt hoặc lâm râm, hoặc rung rung hoặc gì đó nữa. Sau đó lại chuyển sang cặp ngón tay khác: ngón đeo nhẫn của bàn tay phải quay quanh ngón đeo nhẫn của bàn tay trái. Cũng cố đạt được cảm giác như trên. Lần lượt làm được đến các ngón khác rồi đổi bàn tay.

Sau đó bắt đầu làm các chuyển động quay của bàn tay này xung quanh bàn tay kia. Đầu tiên là bàn tay phải quanh bàn tay trái, sau đó tay trái quanh tay phải. Hãy đạt được cảm giác chắc chắn ở các ngón tay.

Hàng ngày làm những bài tập này sự nhạy cảm của các ngón tay nhanh chóng nâng cao.

Khi bạn đã nắm vững các bài tập này, tay của bạn sẽ hoàn toàn sẵn sàng cho công việc chữa lành CT.

Làm sao để năng lượng hướng theo dòng chảy đúng?

Để chữa bệnh cho mình trước tiên phải biết hướng NL trong CT chảy theo một dòng chảy đúng. Khi CT ốm, trong nó có NL rỗng, có những phần tắc NL sinh ra chướng ngại trên đường đi của nó, hay có thể do quá dư thừa NL. Khi chúng ta hướng NL đến những chỗ cần thiết của CT như sự giúp đỡ của bàn tay, thì thậm chí cả người chưa được chuẩn bị cũng cảm thấy dòng chảy của NL đang bắt đầu. Xuất hiện cảm giác ấm, rung động. Bằng cách đó xảy ra sự sửa chữa cấu trúc thể khí của CT. Còn bản thân thể khí cũng bắt đầu ảnh hưởng của mình lên CT vật lý, sửa chữa nó, xóa đi những triệu chứng xấu cùng các dấu hiệu của các căn bệnh mãn tính.

Nếu bạn học cách hướng NL của mình đến nơi cần thiết nhờ đôi tay của mình, bạn sẽ thấy tình trạng của SK của bạn tốt lên và ổn định dần. Bạn nhanh chóng phát triển tính cách, nâng cao sự tự tin vào bản thân và sức mạnh của mình.
Trước tiên hãy nắm vững tổ hợp các bài tập sau đây: Hãy làm BT thở lần lượt qua lỗ mũi phải và lỗ mũi trái, sau đó làm mạnh dòng chảy của NL nhờ hơi thở, sau đó làm bt tay để ở vùng rốn. Sẽ rất tốt nếu làm thêm ma sát lòng bàn tay, cẩn thận nhào lặn các ngón tay. Để cảm nhận độ ấm và dòng NL mạnh hãy xoa thật mạnh 2 bàn tay vào nhau.
Sau đó chuyển sang tổ hợp các bt để hướng NL vào dòng đúng

Tổ hợp "dòng Nl của SK"

1) Hãy đặt 2 tay lên mặt sao cho các ngón tay khít nhau trên trán, còn lòng bàn tay thì để ở 2 bên má, hãy cảm nhận dòng NL đi từ tay ra tập trung ở giữa lông mày, còn ý nghĩ của bạn lúc này trở lên sáng sủa hơn, và cảm xúc rõ ràng hơn.
2) Hãy đặt tay lên cổ sao cho các lòng bàn tay nằm ở họng còn các ngón tay nằm ở các đốt sống cổ. Hãy cảm nhận dòng NL từ tay tràn ra cổ, thấm vào nó, lấy đi tất cả các căng thẳng ở vùng cổ. các

dây thanh quản của bạnđược thư giãn và bạn đang muốn đi ra thế giới loài người, và không có gì có thể ngăn cản bạn diễn đạt bản thân một cách tự do và cởi mở.

3) Hãy đặt các ngón tay lên giữa ngực ngang với tim sao cho các ngón của 2 tay chạm nhau ở vùng trung tâm ngực, còn bàn tay thì ở 2 bên. Hãy cảm nhận dòng NL ấm đi qua tay bạn vào trái tim, gợi lên cảm giác nhẹ nhàng, ám áp và tuyệt vời của tình yêu đối với bản thân mình, với thế giới và mọi người xung quanh.

4) Hãy đặt tay ở vùng dưới ngực, chỗ đám rối thần kinh mặt trời, sao cho các ngón chạm nhau ở trung tâm, còn lòng tay ở 2 phía. Hãy cảm nhận hơi ấm mạnh tuôn chảy lan tỏa từ vùng này ra khắp CT, cho bạn một sức mạnh sung mãn.

5) Hãy đặt tay ở vùng ngay dưới rốn, sao cho các ngón chạm ở trung tâm còn 2 lòng tay thì ở 2 phía sườn. Hãy cảm nhận sức ấm mạnh bao trùm toàn CT bạn cho bạn thêm NL và sự tự tin vào bản thân.

Mỗi vị tri kể trên mất từ 2-3 phút. Tổ hợp này cần tập hàng ngày.

Làm khỏe nhờ các rung động NL

Toàn bộ thế giới này chính là NL. Và không đơn giản là NL mà là NL sống chuyển động. Tất cả các sự sống đều chuyển động và chỉ có những gì chết là không chuyển động mà thôi.

Và sự chuyển động của NL không là gì khác ngoài sự rung động. Trên thế giới có rất nhiều các dạng NL. NL ánh sáng, NL sức ấm, NL điện. Có NL ki-NL sống (prana) chảy khắp thế giới. Nhưng tất cả các dạng NL này đều có chung một tính chất tự nhiên-chúng phát ra sự rung động.

Sự rung động của NL sống có thể chữa lành bệnh. Chúng làm khỏe và làm sống lại tất cả các cơ quan, các tế bào, nơi mà chúng đi qua. Những cơ quan và tế bào nào còn bệnh là do chúng bị mất đi những sóng rung động của NL sống.

Khi không còn sự rung động NL sống ở một cơ quan, một mô, một tế bào nào đó thì cũng bắt đầu những quá trình tắc ách, khi đó chúng không nhận được thức ăn, mà không có sự chuyển động của NL sống thì cũng không có cái sức mạnh để mang dưỡng chất đến cho tế bào, các tế bào cũng không thể giải phóng được các chất thải của quá trình trao đổi chất, bởi vì cũng không có NL sống để dẫn ra các chất thải này. Chính vì vậy mà vì sao không có sự chuyển động của NL thì

các tế bào bị chết đi. Khi mà quá trình chết này thâu tóm một số lớn tế bào thì các mô và các cơ quan cũng bắt đầu quá trình già và chết. Con người tiến đến sự già và cái chết nhanh hơn thời hạn trời định.
Làm thế nào để loại bỏ di những tắc ách này? Hãy bắt các tế bào phải rung động. Bất chúng rung động có rất nhiều biện pháp. Một trong số đó là các hoạt động thể lực. Chúng tạo lên sự rung lắc nhờ đó mà làm sống các tế bào. Chúng ta làm gì khi nhìn thấy đồng hồ dừng lại? đầu tiên là chúng ta cầm nó lên và lắc mạnh. Đôi khi điều này giúp cho bộ máy đã cũ của chiếc đồng hồ động đậy và bắt nó phải làm việc trở lại. Nhưng điều này không được lâu và không phải lúc nào cũng được.
Cũng như thế với CT của chúng ta. Chúng ta có thể rung lắc các mô đã bị tắc nghẽn của chúng ta nhờ các hoạt động thể lực. Nhưng thường thì các hoạt động thể lực chỉ tác động lên những vùng riêng rẽ của CT, còn những vùng khác vẫn tiếp tục duy trì tắc nghẽn. Ngoài ra để làm cho toàn bộ CT được rung động thì cần thường xuyên và hết sức hoạt động thể lực đến mức có thể có hại ngay cả với người khỏe, còn người yếu thì là không cho phép. Các hoạt động thể lực còn không toàn diện ở chỗ chúng chỉ tác động lên bề mặt

các cơ của con người. Vâng các cơ này sống dậy và bắt đầu rung động tích cực. Nhưng còn các cơ của các cơ quan bên trong: dạ dày, ruột, thành các mạch máu- chúng không được nhận đủ các rung động cần thiết.
BT dành cho các mao mạch(xem Hệ thống làm khỏe…tập 1) nhờ các rung động mà các mao mạch nhỏ nhất xuyên qua từng tế bào sống dậy. BT này làm khỏe mạnh các mao mạch và các tế bào bởi vì nó giúp cho quá trình trao đổi chất giữa chúng.
Chúng ta có thể làm tăng hiệu quả lên nhiều lần nếu biết kết hợp BT đơn giản dành cho các mao mạch với các BT làm cho toàn CT tràn đầy các rung động chữa bệnh của sức sống-NL ki.
Các rung động NL mà chúng ta có thể gửi đến các cơ qun trong CT nhờ lòng bàn tay có thể làm sống dậy các cơ quan, các mô, các tế bào. Dòng NL mạnh của bàn tay có khả năng chữa bệnh bằng rung động NL và tạo lên những điều kỳ diệu.
NL được tay đưa vào những vùng khác nhau của CT tạo những rung động rõ rệt, những rung động này được tạo lên ở thể khí của con người. Tạo ra những rung động đó trong thể khí chúng ta tiêu diệt hết các sự tắc nghẽn NL trong đó và tất cả các NL tồi từ ngoài vào. Làm được điều này là chúng ta đã tiêu diệt được

chính nguyên nhân của tình trạng bệnh tật của CT. Những rung động mà chúng ta hướng đến thể khí của CT đã làm tốt cho dòng chảy Nl của thể khí, nhờ đó mà các vùng, các cơ quan vật lý của CT cũng sống dậy và làm việc tốt.

Điều gì xảy ra với các cơ quan các mô vật lý của CT khi ta hướng NL chữa bệnh đến thể khí của CT?

Các mao mạch bắt đầu làm việc tích cực, máu chảy mạnh dẫn tăng dinh dưỡng cho các tế bào.

Các tế bào nhận được chất dinh dưỡng và được làm sạch khỏi cặn bã và nhờ đó mà quá trình già đi của chúng bị chậm lại.

Các tế bào bắt đầu tích cực phục hồi, thay đổi cho các tế bào đang chết là những tế bào mới, khỏe, trẻ. Và trong CT có được sự cân bằng các lực lượng phá và xây: sự phá vỡ không lớn hơn sự tạo dựng, nhờ vậy mà CT kéo dài quá trình tuổi trẻ của mình.

Các sức mạnh bảo vệ CT bắt đầu làm việc tích cực loại bỏ các yếu tố xấu ra khỏi CT.

Sự căng thẳng của các cơ được loại bỏ không chỉ đối với các cơ trên bề mặt của CT mà cả ở bên trong các cơ quan. Các cơ thư giãn thì đòi hỏi Nl ít hơn nhiều so với các cơ bị căng thẳng. Các cơ căng thẳng luôn tiêu tốn những dự trữ sức sâu xa nhất của con người.

Cho nên người căng thẳng luôn nhanh chóng đánh mất sức lực và già đi. Các cơ được thư giãn cho phép chúng ta giữ gìn tuổi trẻ bao lâu cũng được.
Các rung động chữa bệnh – đó là sức khỏe và tuổi trẻ ở mức độ sâu nhất, mức độ tế bào.
Cần biết làm gì để nạp cho CT đến từng tế bào các rung động chữa bệnh nhờ sự giúp đỡ của đôi tay? Cần học cách cảm nhận NL bằng tay và nạp NL cho tay của mình nhờ các BT đã dẫn ra ở trên.
Nếu như các kỹ năng trên đã được nắm chắc có thể chuyển sang quá trình chữa bệnh.
Và để làm được điều này chúng ta tập trung ở vùng bụng.
Ống tiêu hóa là nơi tiềm ẩn nhiều nguyên nhân các căn bệnh của chúng ta. Chính vì vậy mà nơi đây có nhiều hiện tượng tắc nghẽn hơn các vùng khác trong CT con người. Các cặn bã bị tích lũy do các quá trình tắc nghẽn sẽ đầu độc CT và làm cho con người ốm bệnh. Những thức ăn do sự tắc nghẽn mà không được tiêu hóa đúng sẽ không mang lại lợi ích mà chỉ mang lại sự độc hại. Các phương pháp làm sạch các cơ quan tiêu hóa thông thường như rửa ruột, nhịn ăn và ăn kiêng là rất tốt. Nhưng như thế vẫn chưa đủ, bởi vì chúng không loại trừ được các tắc nghẽn NL.

Phương pháp rung- đó chính là sự làm sạch ở mức sâu đến tận các tế bào, đó là thông điệp NL cần thiết đến các cơ quan của hệ tiêu hóa để chúng có thể trả lại cho mình SK, sự tích cực và sự sống.

Nằm hoặc ngồi ở trạng thái thả lỏng. Để tay lên vùng bụng. Bạn cảm thấy ấm, hãy lấy đi sự căng thẳng của cơ bụng, bụng cần phải mềm, thả lỏng tối đa. Cảm giác ấm đang lớn dần. Bốn ngón tay của tay phải bắt đầu ấn nhẹ lên vùng dạ dày. Ấn đến độ sâu nhất có thể. Nếu xuất hiện đau thì vẫn giữ tay ở đó và tiếp tục ấn đến khi cảm giác đau biến mất. Khi đạt đến độ sâu tối đa thì bằng 4 ngón tay hãy làm những cử chỉ rung nhanh theo chiều kim đồng hồ, dường như muốn ấn sâu hơn nữa vào bên trong. Tất cả kéo dài chừng 30 giây, sau đó chuyển tay sang vùng gan, và cũng làm như vậy ở vùng gan, sau đó làm như thế ở vùng ruột non và ruột già ở bên trái, bên phải và ở giữa, mỗi vùng mất đi khoảng nửa phút.

Cảm giác đau xuất hiện khi ấn chứng tỏ quá trình tắc nghẽn đã đi quá xa. Khi chúng ta tiếp tục ấn cảm giác đau mất đi là chúng ta đã xóa bỏ được sự tắc nghẽn đó.

Nếu như khi đặt tay lên vùng bụng nào đó bạn không cảm thấy ấm mà ngược lại thấy lạnh hoặc không thấy

gì thì có nghĩa là thể khí ở nơi đó rất bị méo và đã bắt đầu các quá trình bị bệnh ở các cơ quan ở vùng này. Trong trường hợp này cần phải day ấn cho đến khi nào xuất hiện cảm giác ấm. Nếu như trong khi day ấn xuất hiện cảm giác lăn tăn như kim châm hoặc mạch đập thì điều này có nghĩa là các lực lượng chữa bệnh đã bắt đầu khởi động.

Công việc này cần phải làm vào mỗi buổi sáng, đây là một trong những phương tiện tốt nhất để giữ cho toàn CT khỏe.

Dùng biện pháp day- ấn cùng với sự rung động đối với các cơ quan của khoang bụng, chúng ta lên dây cót của tuổi trẻ và sức khỏe cho toàn CT. Không phải ngẫu nhiên mà vị bác sĩ danh tiếng thời Hilap cổ đại đã nói: “mọi bệnh tật đều làm tổ trong ruột”. Người ta đã biết rằng sự hoạt động của não bộ và các cơ quan thị lực đều liên quan mật thiết đến sức khỏe của gan. Trạng thái của khoang mũi phụ thuộc nhiều vào ruột già. SK của xương sống gắn liền với SK của khoang bụng. Thanh toán những tắc nghẽn nơi khoang bụng nhờ biện pháp đơn giản là day ấn cùng rung động là ta chữa được nhiều bệnh của các CQ khác nữa cũng như các hệ thần kinh, khớp, da.

Bây giờ chúng ta sẽ xem cách chữa những bệnh cụ thể nhờ NL của đôi tay:

Chữa bệnh bằng cách sưởi ấm bởi NL

Có rất nhiều bệnh bác sĩ khuyên phải làm ấm, nhưng có một máy sưởi nào tinh nhạy hơn bàn tay của con người. Không có máy sưởi nào thay thế được bàn tay con người. Bởi vì bàn tay không chỉ mang theo hơi ấm nó còn mang theo sức mạnh chữa bệnh ,NL sống mà máy sưởi vô tri không thể có được.

Bàn tay giúp chúng ta nhiều hơn máy sưởi rất nhiều.

Hãy tin vào đôi tay của mình, nếu bạn cảm thấy phần nào của CT cần được sưởi ấm, hãy đặt tay lên nơi đó, nếu bạn muốn đặt tay lên chỗ nào đau thậm chí là chưa đau nhưng bạn cảm thấy khó chịu, hãy làm điều đó. Tay của bạn sẽ tự biết: phần nào của CT cần phải điều trị. Bạn có thể bằng chính đôi tay của mình biết về tình trạng SK của CT mình tốt hơn bất cứ một ông bác sĩ tốt nhất nào. Hãy khám cho CT mình nhờ đôi tay của mình. Bạn sẽ tự nhận thấy vùng nào của CT có cảm giác lạnh hay ấm. Ở đâu lạnh là ở đó đau, hãy sưởi ấm vùng này cho đến khi xuất hiện cảm giác ấm. Lần sau khi đặt tay lên vùng này bạn đã cảm thấy bớt lạnh đi, lần sau nữa bạn sẽ cảm thấy ấm lên nhờ việc sưởi bằng tay của bạn. Đó là sự chữa lành đã bắt đầu.

Quá trình chữa lành bạn có thể nhận biết qua mạch máu dưới lòng tay của bạn, cũng như cảm giác lâm râm hay ấm dần. Nếu như bạn tự quan sát mình: bạn sẽ phát hiện ra tay bạn thích để ở vị trí nào một cách tự nhiên nhất khi bạn không tự kiểm soát mình. Có thể tay bạn đặt ở ngực? Hãy chú ý đến vùng này- hãy gửi NL đến đó. Tay bạn để trên trán chăng? Hãy nằm xuống, hãy đặt tay lên trán, hãy nạp NL cho trán. Tay nói về sự khó chịu đang có ở trong người bạn. Tay bạn cũng giúp làm mất đi sự khó chịu này. Tay bạn tự biết nên chữa gì đầu tiên.

Làm khỏe Gan

Chúng ta lại tập trung ở vùng bụng: chính ở đây là tổ của các gốc bệnh và cũng chính từ đây chúng ta phải thanh toán chúng.

Gan là CQ sống còn quan trọng cần thiết được duy trì tình trạng khỏe không kém hơn bất cứ cq nào. Nếu gan không khỏe, nếu trong nó có sự tắc nghẽn NL, nó không thể trung hòa tốt các độc tố do ta ăn vào cùng thức ăn và thuốc men mà máu đã mang đến cho nó. Nếu gan không làm tốt việc lọc máu thì máu bẩn đi khắp CT và CT bắt đầu đau bệnh. Bản thân gan cũng bị đầu độc và tạo sỏi trong nó. Cách làm sạch gan tốt nhất là làm cho dòng NL: chảy mạnh vào nó. Và

không có gì tốt bằng cách sưởi ấm bằng tay- không thể nghĩ bàn.

Hãy đặt tay trái lên vùng gan, phía bên phải dưới xương sườn, còn tay phải thì bên phải của lưng đối diện với gan, giữ trong 15 phút. Hãy dùng ý nghĩ tưởng tượng: NL bắt đầu chuyển động giữa 2 tay. Hãy cảm nhận NL của tay nạp đầy vào gan. NL này làm bé dần đi sự viêm nhiễm trong gan và trong ống mật, cũng như làm tan chảy sỏi để chúng được đưa ra ngoài qua ống mật bị giãn ra do được sưởi ấm một cách dễ dàng. Làm điều này tốt nhất vào sau bữa ăn. Để chữa bệnh cần làm một số lần trong ngày, để phòng bệnh chỉ cần làm 1 lần mỗi ngày.

Làm khỏe dạ dày

Làm giống như với gan: tay phải đặt lên vùng dạ dày phía trái dưới xương sườn, tay trái để sau lưng phía đối diện dạ dày. Giữ như thế 10-15 phút. Hãy cảm thấy NL chữa bệnh đang tràn ngập dạ dày cùng những rung động khỏe manh của NL. Làm điều này hàng ngày.

Làm khỏe mắt

Thị lực kém và các bệnh của mắt phát triển chính vì hậu quả của các quá trình tắc ách của các cơ của mắt do dòng chảy NL giữa các cq thị lực và não bộ bị

ngăn chặn. Và kết quả là các mạch thần kinh biến dạng méo mó.

Để làm khỏe mắt hãy đặt tay lên mặt sao cho trung tâm của lòng bàn tay ở phía trên tròng mắt(tay trái ở mắt trái, tay phải ở mắt phải), các ngón để trên trán. Hãy nhắm mắt và tưởng tượng: dòng hơi ấm và NL từ trung tâm lòng bàn tay đi vào mắt đi thẳng vào não. Cần làm mỗi ngày 10 phút để phòng bệnh, 15 phút để chữa các tật bệnh của mắt đã mắc phải.

Làm khỏe tai

Thính giác kém, tiếng ồn ở trong tai- hậu quả của các quá trình tắc nghẽn ở vùng tai. Để nghe tốt hơn hãy đặt 2 bàn tay lên 2 loa tại sao cho trung tâm lòng bàn tay đi qua trung tâm tai. Hãy tưởng tượng giữa các lòng bàn tay xuất hiện dòng ấm và NL. Dòng này xuyên qua các CQ thính giác và làm đầy não giữa 2 lòng bàn tay. Cần hoàn thành bài tập này 2 lần một ngày. Thực tế đã chứng minh bài tập đơn giản này đã làm tăng thính lực rất tốt.

Làm khỏe các khớp

Sự chuyển động của NL bị phá vỡ, các qua trình tắc nghẽn, làm việc qua sức, mất sức lực, sự viêm nhiễm và chấn thương là minh chứng cho việc thiếu NL ở

các vùng này- đó chính là nguyên nhân của các bệnh về các khớp.
Hãy đặt tay trái lên vùng đám rối mặt trời, để nhận được dự trữ NL, tay phải để ở khớp bị đau. Hãy cảm nhận độ ấm bằng tay trái đi ra từ đám rối mặt trời(dưới lồng ngực). Hãy tưởng tượng sức ấm đi theo tay đến vai đi qua vai và cổ đến tay phải và từ lòng bàn tay phải đi vào khớp đau. Khoảng 5-7 phút sau thì nhấc tay trái ra và cũng đặt lên chỗ đau nhưng ở phía ngược lại(ví dụ đau ở đầu gối thì tay phải đặt ở bên trên thì tay trái đặt ở phía dưới đầu gối). Hãy nghĩ đến sức ấm và dòng NL qua lại giữa 2 lòng bàn tay như thế nào và NL này xuyên qua đầu gối và nạp cho nó SK và sức lực. Giữ như thế chừng 5 -7 phút.
Chữa huyết áp cao và huyết áp thấp.
Huyết áp máu tăng cao xuất hiện do sự quá căng thẳng của thần kinh. Sự căng thẳng thần kinh làm cho CT mất nhiều NL hơn là nhận vào, chính vì thế mà nhanh chóng bị mất sức và làm phát sinh nhiều bệnh. Ngoài ra thần kinh căng thẳng làm cho thành mạch máu co lại, chúng co cứng,rắn lại mất đi sự đàn hồi, Bởi vì sự đàn hồi chỉ có được khi các mô được thả lỏng không bị căng. Do thành các mạch máu bị căng mà tiết diện của ống mạch máu bị co lại, và áp lực vì

thế mà lên cao. Để trả lại độ mềm mại cho các mạch máu cần phải gửi NL phụ đến cho chúng, NL đó cho phép chúng thư giãn và mở rộng tiết diện để cho dòng máu đi qua một cách bình thường.

Huyết áp thấp sinh ra là do không đủ NL trong CT, vì thế mà các mô bị mất đi trương lực của mình. Các mô trở lên rão rệu, không hoạt động. Thành các mạch máu không ở trong trạng thái trương lực bình thường, chúng không thể co lại, chúng mở lớn đến mức máu không thể chảy qua đó dưới một áp lực cần thiết, dòng máu đó không đủ để làm đầy mạch.

Huyết áp cao cũng như huyết áp thấp thường kèm theo các triệu chứng- chóng mặt, đau đầu, cảm nhận sự mệt mỏi không có nguyên nhân.

PP dưới đây chữa cả chứng cao huyết áp lẫn thấp, làm cho huyết áp trở nên bình thường ở cả 2 trường hợp.

Cần đặt lòng bàn tay phải lên phía mặt trong cổ tay trái cách khoản 3 đốt ngón tay tính từ nếp gấp nơi kết thúc bàn tay. Ngồi trên ghế lưng thẳng, tay trái thả lỏng trên đầu gối. Dùng ý nghĩ gửi sức ấm từ lòng bàn tay phải vào trong cổ trái. Sau đó đổi tay và làm y như thế. Mỗi tay 7-8 phút. Bạn sẽ cảm thấy rõ rệt dấu hiệu áp huyết trở lại bình thường.

Làm khỏe các cơ quan hô hấp

Tất cả các bệnh của các CQ hô hấp đều gắn với truyền nhiễm hoặc cảm- đây cũng là các bệnh của hiện tượng tắc nghẽn. Khi NL lưu thông kém thì các CQ hô hấp cũng làm việc kém, chúng dễ bị cảm cúm, và các căn bệnh mãn tính.

PP dưới đây giúp tốt khi bị các bệnh về mũi cũng như phế quản, phổi.

Cần đặt tay trái ở đám rối mặt trời(dưới ngực), còn tay phải ở vùng ngực. Hãy cảm thấy sức ấm ở tay trái và dùng ý nghĩ gửi dòng ấm này lên trên theo vai, qua cổ, vào tay phải và tưởng tượng hơi ấm và NL từ lòng bàn tay phải đi vào lồng ngực. Tuần hoàn máu trong lồng ngực sẽ tốt lên, dòng năn lượng cũng tốt lên, viêm nhiễm sẽ đi ra khỏi CT. Làm thế chừng 10-15 phút 1 lần mỗi ngày để phòng bệnh ,khi bị bệnh hì làm nhiều lần trong 1 ngày.

Cách chữa mất ngủ

Nguyên nhân dẫn đến mất ngủ là do CT bị mất đi sự cân đối và đều đặn của các dòng NL. Điều này thường đi đôi với sự căng thẳng thần kinh hoặc những xáo trộn khác của hệ thần kinh.

Hãy để 3 ngón của tay phải- ngón trỏ, ngón giữa và ngón không tên sao cho chúng sát nhau thật chặt và đặt phần mềm các đầu ngón tay đó ở huyệt nhân

trung(phần dưới mũi và môi trên). Ấn nhẹ chúng, tay trái lúc này để ở đám rối mặt trời. Hãy tưởng tượng: hơi ấm từ tay trái đi đến vai qua cổ và vào tay phải vào các ngón tay và tác động vào vùng nhân trung. Ảnh hưởng của hơi ấm ở vùng này gợi lên một phản xạ của não cho phép quá trình buồn ngủ nhanh chóng xảy ra. Cần làm 5-10 phút trước giấc ngủ và trạng thái buồn ngủ sẽ đến nhanh chóng.

Khuyến cáo: tất cả các BT về sưởi ấm đều chống chỉ định với các bệnh đau tim nặng, bệnh mạch máu liên quan đến sự hình thành các cục đông.

Làm khỏe bằng cách làm sạch NL

Với sự giúp đỡ của tay ta không chỉ bổ sung thêm NL cho các CQ và các mô đang thiếu nó mà còn làm sạch, rửa chúng khỏi những NL tồi từ bên ngoài vào, những NL do quá trình viêm nhiễm và các trạng thái bệnh tật khác.

Cần tưởng tượng: tay bạn đang tỏa ra một dòng NL. Lòng tay là một cái đèn chiếu tỏa ra ánh sáng rất mạnh. Để làm mạnh hơn nữa đầu tiên hãy nạp NL ở vùng đám rối mặt trời(phía dưới lồng ngực). Tốt nhất là làm bằng tay phải. Đạt được cảm nhận rõ ràng sự tỏa ấm của lòng bàn tay, hãy đưa tay lên bất cứ vùng

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 22 pt, Bold

Formatted: Indent: Left: 0", Space After: 0 pt, Line spacing: Multiple 1.2 li

Formatted: Level 1, Indent: Left: 0", Space After: 0 pt, Line spacing: Multiple 1.2 li

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 22 pt, Not Bold

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 22 pt, Not Bold

Formatted: Indent: Left: 0", Space After: 0 pt, Line spacing: Multiple 1.2 li

nào của CT, ví dụ như vùng hông. Nếu như bạn bắt đầu đưa tia ấm đến phía trên bề mặt vùng hông, thì bạn có thể cảm nhận hơi ấm đi vào bên trong CT của bạn.Với sức ấm NL này có thể chữa được tất cả các CQ và các mô riêng lẻ của CT, rửa sạch chúng và đưa chúng về dòng NL bình thường.

Làm khỏe tim và các mạch máu

NL bị bẩn tạo lên những NL hủy hoại làm hỏng mạch máu, làm cho chúng trở lên dễ gãy, tiết diện mặt cắt của mạch máu bị nhỏ đi. Thoạt đầu xuất hiện sự sai lệch NL, sau đó trong chính các mạch máu cũng xuất hiện các lắng cặn làm ảnh hưởng tồi đến dòng chảy của máu. Làm sạch các mạch máu ở mức độ NL có thể giải quyết chính nguyên nhân làm xuất hiện cặn xỉ và các khiếm khuyết khác của các mạch máu.
Bằng các cử động quay theo chiều kim đồng hồ của lòng bàn tay phải, hãy lần lượt đưa đến toàn bộ bề mặt của CT. Bắt đầu từ các đầu ngón chân, hãy tưởng tượng dòng NL từ tay xuyên qua các mao mạch sau đó đến các mạch máu lớn hơn, các tĩnh mạch và động mạch, rửa chúng khỏi các NL tồi và làm đầy chúng bằng NL sạch, sáng. Nếu bàn tay muốn làm các cử động khác- thí dụ: dường như tay đang muốn đang

Formatted: Level 1, Indent: Left: 0", Space After: 0 pt, Line spacing: Multiple 1.2 li

rửa các dấu vết của NL tồi. Hãy tin vào tay của mình, nó biết tốt hơn là trí tuệ của bạn đó.
Đưa dòng NL từ lòng bàn tay hướng vào tim cũng đủ nuôi cơ tim bằng NL.

Làm khỏe dạ dày

Hãy đặt tay phải đối diện với dạ dày, đưa dòng NL hướng vào phía trong dạ dày. Nếu có sự viêm nhiễm- Hãy rửa chúng bằng NL, dùng ý nghĩ để rửa các thành của dạ dày. Nếu có vết loét thì hãy rửa chúng, sau đó dùng ý khâu lại vết loét bằng tia NL như những sợi chỉ.

Làm khỏe ruột

Ruột cũng có thể làm sạch bằng NL, bằng cách sử dụng các tia NL như một cái chổi. Hãy để bàn tay cách bụng 1 khoảng cách nhỏ và hướng tia NL và hãy tin vào bàn tay của mình- hãy để cho nó tự *quét* những bẩn thỉu ra khỏi đó

Làm khỏe gan

Hơn ở đâu hết trong gan chứa nhiều chất độc nhất, bởi vì nó làm sạch CT khỏi tất cả chất độc mà ống tiêu hóa nhận vào. Vì vậy mà NL của gan thường xuyên bị

ảnh hưởng. Cần phục hồi NL của gan bằng cách sưởi ấm và làm sạch. Không những phải rửa sạch toàn bộ gan mà cả những mạch máu và các ống mật nối với nó bằng cách đưa NL từ lòng bàn tay đến với chúng, Dùng ý nghĩ tưởng tượng: tia NL đi vào trong gan, các mạch máu và các ống mật, rửa sạch chúng khỏi cặn bẩn như thế nào.

Tương tự như thế có thể làm sạch các cơ quan, các hệ thống và các mô của CT.

Con người có tất cả các khả năng để nhận được NL của vũ trụ- thứ tốt nhất để thanh lọc chữa lành tâm hồn và thể xác. NL thần thánh của vũ trụ, sức sống của thế giới của chúng ta-đó là loại thuốc tốt nhất mà nhờ nó mỗi một người có thể có được Sk cho thân thể, sự thanh thản của trí tuệ và niềm vui cuộc sống.

<u>Các cảm xúc có thể chữa bệnh</u>

Cảm xúc- đó là NL

Tay - một phương tiện chữa bệnh tuyệt vời, bởi vì tay là một nguồn NL chữa bệnh rất lớn.

Phương tiện chữa bệnh tuyệt vời thứ 2 - cảm xúc. Thứ cảm xúc tích cực, sáng tạo, thứ cảm xúc mà chúng ta học cách kiểm soát và sử dụng cho những mục đích

có lợi. Cảm xúc có thể chữa bệnh nhưng cảm xúc cũng có thể là nguyên nhân của bệnh tật.
Cảm xúc chính là NL, mà NL cũng có thể sáng tạo cũng như hủy diệt.
NL sáng tạo của vũ trụ cho chúng ta SK, còn NL tồi thì lấy đi SK. Những NL hủy hoại tạo ra những cảm xúc hủy hoại.
Để chữa bệnh thì điều đầu tiên chúng ta phải loại khỏi mình những NL nguy hại, chúng sinh ra do các cảm xúc độc hại trong ta.
Dứt bỏ khỏi các NL nguy hại của các cảm xúc độc hại, làm sạch các cảm xúc của mình, và làm cho chúng trở lên tích cực, thì chúng ta có thể sử dụng các cảm xúc này như một phương tiện để chữa bệnh.
Nhiều người không tin rằng cảm xúc có thể chữa bệnh. Họ cho rằng: cảm xúc là một cái gì đó không thể sờ được, không phải là vật chất, còn chữa bệnh thì phải là một thứ vật chất, ví dụ như con dao mổ của bác sĩ, hoặc thuốc đắng.
Đó là một sự nhầm lẫn to lớn đáng tiếc! Con người có thể tránh được dao mổ và thuốc đắng nếu họ chỉ cần biết đến sức mạnh chữa bệnh vĩ đại của cảm xúc.
Cảm xúc là gì? Đó không chỉ là những lo lắng của chúng ta mà còn là những cảm giác mà chúng ta nhận

được từ môi trường xung quanh. Chanh thì chua. Đó cũng là cảm xúc. Bầu trời xanh. Đó cũng là cảm xúc. Bởi vì mầu xạnh của bầu trời chúng ta cảm nhận được bằng mắt - một trong những cơ quan cảm giác.

Không nên nghĩ rằng: tất cả các cảm xúc trên chỉ liên hệ chặt chẽ với những vật chất cụ thể. Vâng, chúng ta cảm thấy vị chua của chanh khi chúng ta ăn chanh, nhưng chẳng nhẽ bạn không thể gọi lên cảm giác này trong tưởng tượng? Bạn hãy tưởng tượng: bạn cắt lát chanh ra như thế nào, bạn đưa vào miệng như thế nào? Và bạn đã cảm thấy phản xạ của CT lên những sự tưởng tượng đó- nước bọt bạn ứa ra, mặc dù trên thực tế không có lát chanh trong miệng bạn. Tại sao tuyến nước bọt của bạn lại phản ứng như vậy. Bởi vì trí tưởng tượng của bạn đã tạo lên một hình tượng mang tính Nl của lát chanh, và nó đã trực tiếp tác động lên CT của bạn.

Bạn vừa chứng thực rằng trí tưởng tượng có thể sinh ra những cảm xúc đích thực và thậm chí còn tác động thực sự lên CT. Điều này nói lên rằng cảm xúc đích thực là NL. Thứ NL tác động thực sự lên CT vật lý của bạn. Chúng ta có thể sử dụng cái bản chất của trí tưởng tượng này để chữa bệnh.

Sự tưởng tượng sinh ra những cảm xúc thực có thể tác động thực sự lên CT.

Chính vì thế mà cảm xúc có thể là thầy thuốc của chúng ta.

Nhưng trước khi sử dụng cảm xúc để chữa bệnh chúng ta cần phải trừ khử ra khỏi mình những NL nguy hại do những cảm xúc xấu sinh ra. Nếu không thì chúng không cho phép chúng ta lôi kéo những cảm xúc sáng tạo cho việc chữa bệnh, bởi vì các cảm xúc có hại kia sẽ đứng trên đường, ngăn cản, làm méo mó quá trình chữa bệnh, không cho chúng ta được chữa lành mà chỉ làm trầm trọng thêm bệnh tật.

Trừ khử các cảm xúc độc hại

Để trừ khử các cảm xúc độc hại cần phải quyết định rằng từ hôm nay, từ bây giờ bạn phải bắt đầu một cuộc sống khác với cách sống mà bạn đã từng sống, xây dựng lại cuộc sống của mình trên những nguyên tắc sáng tạo và chỉ **sáng tạo mà thôi**.

Rất quan trọng nếu biết tập trung vào ngày hôm nay, vào thời điểm này của cuộc sống và biết thay đổi chính thời điểm này. Đừng nên nghĩ là bạn sẽ bắt đầu việc chữa bệnh vào ngày mai. Nếu như bạn không bắt đầu nó vào ngày hôm nay, ngay bây giờ, thì cũng có nghĩa là bạn không bao giờ bắt đầu được. “Hãy nhớ,

không có gì ngoài thời điểm hiện tại", các samurai đã nói như vậy. Cần biết sống bằng ngày hôm nay và bằng giây phút hiện tại- chỉ có thế mới đích thực là cuộc sống.Ở Tổ quốc của tôi cái chân lý này thể hiện rõ ràng hơn ở đâu trên thế giới này. Quốc gia đảo của chúng tôi cùng với những tai họa thiên nhiên đã tạo lên cảm giác bất ổn của một sự sống không trường tồn. Nếu như bạn không sống hết mình vào ngày hôm nay thì bạn đã sai lầm: bạn đã bỏ qua cuộc đời mình bởi vì ngày mai có thể không đến.

Chính vào lúc này hãy quyết định rằng bây giờ bạn sẽ sống không giận hờn

" Trong ngôi nhà, nơi mà bếp lửa đang tỏa khói có thể sống, còn nơi mà chỉ có giận dữ tỏa ra- không thể sống được". Sự giận dữ không những hủy hoại những người xung quanh mà chính người đang cáu giận. Giận dữ là một NL tiêu cực, nó bao vây chúng ta đến nỗi chúng ta không nhìn thấy điều tốt xung quanh mình mà chỉ nhìn thấy điều xấu. Điều này làm cho chúng ta tràn ngập NL tồi và mang lại bệnh tật,

Cáu giận- là NL tiêu cực. Khi cáu chúng ta tự bao vây mình, chúng ta ngừng nhận biết điều tốt đẹp và tập trung vào đối tượng giận dữ của chúng ta, điều này làm cho chúng ta chứa đầy NL độc hại. Không nên đổ

những cảm xúc tích tụ có hại lên những người xung quanh. Không nên cho phép những giận hờn, thù hận, sợ hãi tích lũy trong người chúng ta để chúng tạo thêm gánh nặng cho các vấn đề trong cuộc sống.
Thế thì phải làm sao để trừ khử chúng? Hãy biến chúng thành những NL sạch, làm mạnh mẽ sức sống của bạn. Đó là điều cần phải làm.
Khi bạn giận bạn hãy đừng thử giập tắt nó, cũng đừng làm cho nó bùng to lên, hãy đứng ra một bên mà quan sát nỗi giận của mình. Bạn sẽ thấy trong bạn tất cả đang nổ tung vì giận. Đừng định chiến đấu với nó, đừng đè nén nó, chỉ đơn giản quan sát nó. Nếu bạn không định chiến đấu với nó, nó sẽ tự đi khỏi bạn.
Sau đó hãy nằm trên đệm cứng, thả lỏng, tưởng tượng ra bầu trời xanh và nhắc thầm 10 lần: " tôi vui vẻ và không cáu giận".
Hãy nhớ: Nguyên nhân các đau khổ luôn ở trong bạn, không cần phải đổ lỗi cho số phận hay một ai khác.

Ngay bây giờ hãy quyết định sống giản đơn và an tịnh

Không điều gì ngăn cản ta trong cuộc sống hơn cả là sự mất thanh thản. Bạn có thể nhận thấy rằng bạn càng mất bình tĩnh thì mọi thứ càng trở lên tồi tệ. Bạn càng lo lắng về những khả năng khó chịu có thể thì nó

càng hay viếng thăm bạn. những lo âu bận rộn chỉ mang lại những hậu quả tai hại. Khi chúng ta lo lắng về tiền, chúng chỉ tuột khỏi tay ta. Khi ta càng sợ ốm thì bệnh tật lại càng hay động vào chúng ta.

Nếu trong ta có đủ NL thì chúng ta không rơi vào tình trạng lo âu vì bất cứ một lý do nhỏ bé nào và nhận thức của ta ở trong trạng thái cân bằng tĩnh tại. Trong tâm trạng đó chúng ta sẵn sàng đương đầu với bất cứ khó khăn nào bất ngờ xảy ra.

Lo lắng chỉ nói lên sự không tin tưởng vào các quá trình của vũ trụ. Bình tĩnh- đó là sự tin tưởng hoàn toàn vào vũ trụ cùng với các quá trình sáng tạo của Người.

Để bình tĩnh trở lại cần nằm ngửa, thả lỏng, thở sâu đi vào trạng thái xác chết, và sau đó nhắc thầm 10 lần: " tôi thanh thản và đầy tự tin".

Ngay bây giờ hãy quyết định là bạn sẽ tốt với mình và với tất cả mọi người

Chúng ta có thể ngay bây giờ phát hiện ra rằng: trên thế gian này không có người quan trọng nhiều hơn,hoặc ít hơn- đối với Đấng tối cao thì ai cũng quan trọng như nhau. Và bạn cũng quan trọng như bất cứ người nào khác. Còn tất cả chúng ta thì tạo lên một khối thống nhất giống như một hộp màu dưới tay một

họa sĩ để tạo lên một bức tranh hài hòa. Nhận thức về điều này ta có thể yêu thương người khác như yêu thương chính mình. Chúng ta có thể bắt đầu tôn trọng mình cũng như tôn trọng người khác, nhận thức rằng ngay cả người nghèo và người không nhà cửa cũng xứng đáng được kính trọng vì họ là một phần trong thế giới của chúng ta.

"Ai giúp đỡ người khác, người đó đang giúp chính mình". Đối với đấng tối cao không có sự khác biệt nào giữa những người khác nhau. Thật sai lầm khi nghĩ : có thể tốt với mình và ác với người. Sự giận dữ với người khác sẽ tiêu diệt chính người giận dữ. "Gieo gió thì gặp bão".

Ngay bây giờ hãy nghĩ chỉ kiếm ăn bằng lao động chân chính

Điều này không chỉ có nghĩa là bạn không ăn trộm và không lừa gạt mà còn trung thực với chính bản thân mình trong việc chọn lựa công việc. Con người có tâm hồn trong sạch tin tưởng rằng hoạt động của anh ta là con đường tự nhiên để phát triển nội tâm chứ không đơn thuần là để nhận lương cao, có được uy tín và không phải là làm theo ý cha mẹ. Làm việc chân chính còn có nghĩa là toàn tâm toàn ý vào công việc mình làm. Công việc như thế không chỉ cho phép làm

mất NL mà còn hoàn toàn hồi phục lại NL đã tiêu hao, bởi vì khi làm việc ta đắm mình vào trạng thái thiền.

Bạn có làm việc như vậy không? Hãy thử xác định lại. Hãy nằm và thư giãn vào tư thế " xác chết", hãy tưởng tượng bầu trời xanh và hỏi lý trí mình: " Tôi có thể và muốn làm gì cho mình và cho loài người?" Hãy tìm câu trả lời từ ý thức của bạn. Sau đó nói với mình 10 lần: " tôi đang làm việc cho mình và cho nhân loại"

Ngay bây giờ hãy quyết định rằng bạn sẽ sống với lòng biết ơn cuộc sống

Chỉ khi chúng ta biết cảm ơn cuộc sống vì tất cả những gì xảy ra với mình, thì cuộc sống mới mang lại cho chúng ta niềm vui và chúng ta có thể nhìn thấy mọi điều tốt đẹp trong cuộc sống.Món quà của cuộc sống mà chúng ta không biết cảm ơn sẽ không mang lại cho chúng ta niềm vui. Hãy nhớ rằng có thể cảm ơn tất cả những gì đã xảy ra: bệnh tật- nó đã chỉ cho ta con đường đúng đắn để sống tiếp, những mất mát- nó cho ta thấy điều gì thực sự cần thiết đối với chúng ta, những sai lầm- mà chúng ta đã học bài học từ chúng.

Lòng biết ơn- một nguồn NL tạo dựng của một nhận thức cao. Thiếu trạng thái này không thể đạt được

trạng thái bình thường của cuộc sống và sự hợp nhất với vũ trụ.
Hãy thả lỏng và hãy nói với mình 10 lần: “ Tôi tràn đầy lòng biết ơn”
Những BT sau đây có thể dẫn đến trạng thái: Khi mà các NL có hại đi khỏi bạn và trong bạn chỉ còn tràn ngập những cảm xúc sáng tạo

Bài tập “NL của các cảm xúc sáng tạo”
Hãy ngồi một cách dễ chịu nhất và nhắm mắt lại. Có thể làm BT nằm hay đứng đều được. Quan trọng là bạn phải hoàn toàn thả lỏng.
Hãy thở đều, thư giãn, hãy tưởng tượng: trên đỉnh đầu bạn có một quả bóng trắng sáng. Khi thở vào thì dùng ý giữ quả bóng trên đầu, còn lúc thở ra tưởng tượng NL đang được tích trữ trong quả cầu. Sau một thời gian bạn cảm thấy NL trong quả cầu trắng mạnh lên. Bấy giờ hãy tưởng tượng ánh sáng từ quả cầu đang hướng vào đỉnh đầu bạn. Khi này ánh sáng càng mạnh và làm cho quả cầu thành ra sạch như pha lê. Trong quá trình thở hãy tiếp tục khi thở ra đưa cho quả cầu nguồn NL sạch trắng pha lê, còn khi thở vào hãy nhận từ quả cầu NL sạch, khi thở ra thải ra ngoài NL bẩn

Khi cảm thấy: NL đã đủ sạch. Có thể thả quả cầu sáng xuống mức giữa trán. Lúc này ánh sáng đã được nhuộm màu tím nhạt. Lại tiếp tục lấy NL sạch cho mình khi hít vào, xả NL bẩn khi thở ra.
Thả quả cầu xuống thấp nữa chỗ cổ họng, nó có màu xanh da trời, bạn thở dễ hơn, và có cảm giác ấm ở vùng cổ. Khi thở vào màu xanh thẫm hơn, khi thở ra màu xanh trong hơn.
Hãy hạ quả cầu xuống ngang ngực, bây giờ nó có màu xanh lá cây. Màu này lại đặc lại khi thở vào, nhạt đi khi thở ra.
Bây giờ hãy cầm quả cầu tưởng tượng bằng 2 tay, lúc này nó lại trở lên trắng chói. Khi hít vào hãy hướng ánh sáng vào tay, khi thở ra nó lại lung linh trở lại quả cầu.
Hãy thư giãn và nhắc lại các BT. Nếu bạn cảm thấy mệt thì nghỉ một chút trước khi tập lại. Bạn có cảm thấy sự khác biệt? Bạn cảm thấy sự nhẹ nhàng, bạn trở lên hạnh phúc và cảm nhận nguồn NL tràn đến.
BT làm hàng ngày không ít hơn 2 lần

Thiền

Thiền trả lại cho chúng ta sự cân bằng của cảm xúc bị mất đi. Con người vô cùng hạnh phúc nếu anh ta nắm

được nghệ thuật thiền. Hãy có được nghệ thuật thiền- Và trong CT bạn không còn NL tồi nữa. Thiền làm cho chúng ta trở lên bình yên, êm dịu và hạnh phúc, điều này vô cùng quan trọng để chữa lành thân thể.
Thiền là sự hợp nhất với vũ trụ.
Phù hợp với phong tục của Nhật bản, trong những giây phút khó khăn của cuộc sống, mọi người đi hành hương về những miền đất thiêng để nhận được sự ủng hộ của thần linh, tìm được những câu trả lời cho những câu hỏi khẩn cấp. Một trong những nơi đó là ngọn núi thiêng Kyrama nằm không xa thủ đô cũ của Nhật- Thành phố Kyoto. Ngọn núi này được bao phủ bởi những cây tuyết tùng, và một vành đai các công trình đền chùa cổ kính. Trường NL ở vùng này rất mạnh. Đây là một vùng đất thiêng- nơi ở của các vị thần núi huyền bí, theo truyền thống đã truyền dạy lên những chiến binh tốt nhất của Nhật.
Nếu như bạn sống trong sự hài hòa với tình yêu, ánh sáng và sức mạnh bạn sẽ có hạnh phúc. Bạn sẽ hiểu Tạo hóa chăm sóc cho tất cả giống loài như người mẹ chăm sóc những đứa con của mình. Hãy tìm sự hài hòa và tình yêu trong mình và hãy học cách đánh giá đúng NL sống của Vũ trụ ở khắp nơi.

Để làm được điều này bạn không cần phải đi đến núi Kyrama, bạn có thể tạo ra vùng đất thiêng của chính mình ở nơi mà bạn đang sống. Bạn có thể tạo ra nó bằng sức mạnh của trí tưởng tượng của mình. Nó có thể như thế nào là tùy ở bạn. Có thể là một ngôi đền, một góc thiên nhiên tuyệt vời, hay một căn phòng đặc biệt thiêng liêng. Hãy tưởng tưởng nơi đó có cánh cửa chỉ mở cho bạn. Mỗi lần bạn mở cánh cửa cho mình thì từ trên cao một nguồn sáng trắng tinh khiết dọi vào bạn, tràn ngập bạn, bảo vệ và chữa lành bạn. Nơi mà bạn tưởng tượng sẽ là chỗ tốt nhất để bạn ngồi thiền. Hãy tin rằng chính ở đây Đấng tối cao đang mở cho bạn sức mạnh của mình và nạp đầy sức mạnh này trong bạn.

Trong khi thiền trong bạn sẽ xảy ra một thứ tuyệt vời nào đó. Bạn có thể thấy vẻ đẹp của thế giới có được sự bình tâm. Bạn càng thiền nhiều thì sự tĩnh tâm càng sâu. Và không có gì trên đời có thể làm bạn lay động.

Bạn sẽ nhận thấy: lo lắng và các cảm xúc tồi đi khỏi. Thậm chí có muốn bạn cũng không thấy mình giận dữ, lo lắng hay bất kỳ một cảm giác gì nguy hại khác trong khi thiền

Tôi có thể dạy các bạn học cách thiền như sau:

Hãy ngồi thật thoải mái trên ghế, 2 chân thả xuống sàn, 2 tay thả lỏng để trên đầu gối. Có thể ngồi theo thế hoa sen(kiết già, bán kiết già) hoặc khoanh chân bằng tròn. Đầu để thẳng, không nghiêng. Bây giờ hãy để ý trên thân mình để gợi lên sự thư giãn. Đầu tiên hãy thả lỏng 2 bàn chân, sau đó cả 2 chân rồi dần dần lên phía trên cho đến vai, cổ, mặt, mắt, trán.
Bây giờ, hãy để ý đến một điểm đối diện(trên tường chảng hạn) hơi cao hơn mắt. Hãy nhìn vào điểm tưởng tượng, cho đến khi lông mi bạn trở lên nặng trĩu. Khi đó hãy cho phép mắt bạn nhắm lại. Hãy đếm thầm từ 5 đến 1. Bạn đi vào trạng thái không 1 ý nghĩ 1 cảm xúc, bạn cảm thấy dường như mình đang tan thành hơi nước.
Bây giờ hãy tưởng tượng trước mắt một hình ảnh đẹp quen thuộc, ví dụ một bông hoa đẹp. Hãy tập trung vào nó, hãy cố nhìn rõ nhất hình dáng màu sắc độ lớn, cảm nhận mùi vị, tưởng tượng bông hoa với tất cả các chi tiết cụ thể: hình dáng cánh hoa, đường gân trên cánh hoa,hình những cái lá, giọt sương trên những cái lá…Hãy nhìn chăm chú như thật. Nếu xuất hiện các suy nghĩ khác thì hãy đuổi chúng qua 1 bên rồi quay trở lại với hình ảnh của mình. Dần bạn sẽ đi vào trạng thái bất động tuyệt vời và sự tĩnh tâm sâu sắc.

Để ra khỏi trạng thái hãy đếm từ 1 đến 5 và mở mắt ra.
Trạng thái thiền có thể đạt được nhờ các PP khác. Thay cho việc tập trung ở hình ảnh có thể tập trung vào âm thanh do mình phát ra, có thể tập trung vào hơi thở của chính mình, chú ý theo sát quá trình thở vào thở ra mà không để ý đến điều gì khác. Sau khi bạn đã đạt được trạng thái thiền định một lần thì những lần sau sẽ càng dễ hơn, và dễ hơn. Bạn sẽ thấy trạng thái này thật tuyệt, hiệu quả làm bình tâm của nó tác động thật tốt lên SK chúng ta. Nhưng đây chưa phải là tất cả khả năng mà thiền đưa đến cho chúng ta. Nhờ nó chúng ta có thể đưa các cảm xúc của mình về trạng thái cân bằng
Cách thiền sau giúp cho bạn hoàn toàn lành bệnh, nạp đầy cho mình NL sống của Đấng tối cao

Bài tập "Thiền trên một điếm sáng"

Hãy chọn thời gian trước lúc ngủ. Hãy nhắm mắt lại, thả lỏng và bạn sẽ nhìn thấy hoặc một màn xám đen, hoặc thấy những hình ảnh nhất định, có thể thay thế màn xám tối bằng các màu sắc sáng. Hãy thử đưa chúng vào sự tưởng tượng ý nghĩ của mình.

Hãy tưởng tượng trên màn sương mờ xám một điểm của bất cứ màu gì. Hãy tập trung tất cả sự chú ý lên nó và dùng ý nghĩ làm như đang nén chặt lên nó.
Tưởng tượng: dường như điểm màu này bay lên. Rất quan trọng làm cho hình ảnh này thực sự xuất hiện.
Có thể, bạn sẽ không ngay lập tức nhìn thấy điểm sáng. Nhưng cùng với thời gian sẽ có kết quả, nếu như bạn luôn nhắc lại BT này. Nếu bạn đạt được việc nhìn thấy điểm sáng và sự chuyển động của nó, bạn sẽ cảm thấy các cảm xúc của bạn mạnh lên như thế nào. Phản ứng tiêu biểu thường là sự ngạc nhiên bởi màu vẻ đẹp và rực rỡ của cảm nhận về màu sắc.
Cần luyện tập mỗi buổi tối 5- 10 phút. Sau một vài tuần bạn sẽ nhận ra điểm sáng dẽ dàng hơn. Khi bạn có thể tưởng tượng được màu sắc nào bất kỳ, thì hãy chuyển sang việc thay đổi màu sắc. Lần tưởng tượng điểm màu xanh lá cây, xanh da trời, tím và trắng theo thứ tự đã nói.
Bước vào trạng thái thiền, chúng ta có thể điều chỉnh các cảm xúc của chúng ta một cách có ý thức, nếu chúng ta cảm thấy trạng thái cân bằng bị mất đi.
Để làm được điều này khgi bước vào thiền định cần nhắc thầm các công thức giúp đưa các cảm xúc trở về trạng thái cân bằng trong trường hợp các cảm xúc bị

mất kiểm soát và bạn lại thấy mình rơi vào quyền lực của các NL có hại.

Các lời dưới đây được nhắc đi nhắc lại trong khi thiền sẽ cho ta một hiệu quả chữa lành rất lớn cho các cảm xúc của chúng ta.

Nếu mọi sự kiện cứ hiện về:

"Tôi đang tự do. Tôi bình thản và chỉ cảm nhận thấy tình yêu. Tôi không đầu hàng sự cáu giận, nuối tiếc hay xót thương bản thân mình. Tôi đang trong tĩnh lặng và yên bình. Giống như 1 cái cây lớn tôi vươn lên trong bão tố, tôi ngắm nhìn gió bão đang cuốn lá, bứt cành như thế nào, những cây khác yếu đuối ngã xuống như thế nào. Nhưng tôi mạnh mẽ vì trong tim tôi sức mạnh lớn hơn cả. Tôi biết: mọi thứ rồi sẽ qua đi. Mặt trời đang lấp lánh trong thế giới của tôi. Trong tôi đầy tình yêu và lòng biết ơn, tôi biết mọi thứ sẽ đến với tôi."

Nếu các cảm xúc bám chặt vào bạn:

"Không có gì có thể làm tổn thương mình. Tôi biết rằng số phận của tôi do Trời và không phụ thuộc vào bất kỳ ai. Tôi biết: những quyết định và ý kiến của người khác không phải là chân lý và mãi mãi. Tất cả đến rồi lại đi, chỉ còn lại tình yêu của Đấng tối cao là không đổi. Ai ở trong tình yêu đó thì không gì có thể

làm hại. Trong tôi tràn đầy niềm tin và không gì có thể làm hại tôi"

Nếu khó tập trung:

"Tôi đang thả lỏng và cảm thấy:luồng ánh sáng trắng sạch từ trên đang hạ xuống giữa đầu tôi. Nó giống như dòng thác, rửa sạch tôi, nó chảy xuống CT tôi , nó rửa sạch mọi thứ xấu xa làm tôi đau khổ. Tôi thở vào và ánh sáng mạnh lên gấp nghìn lần, chúng thấm vào từng tế bào của CT tôi. Tôi thở ra- ánh sáng đã làm xong việc của mình Nó biến mất, đi vào lòng đất dưới chân tôi. Tôi thư giãn, nhẹ nhõm và tươi mới"

Nếu tâm không yên:

" Tôi đang giải phóng khỏi ý thức và hoàn toàn cảm nhận sự tồn tại của mình trong tổng thể các sự vật. Cây cối mãi mãi phủ lá xanh, cỏ luôn luôn mọc, mưa luôn rơi . Cuộc sống vẫn tiếp tục vĩnh hằng, luôn luôn và tất cả. Tôi biết rằng: sự lo lắng – chỉ là trạng thái tạm thời của tôi. Bây giờ nó đã đi khỏi, và các cảm xúc và suy nghĩ của tôi lại trở về yên ổn. Tôi tràn ngập sức mạnh tinh thần và sẵn sàng chia sẻ nó với mọi người, tình yêu tràn ngập trong tôi. Tôi dồi dào SK. Tôi biết ơn tất cả"

Nếu bạn bị bao vây bởi một bầu không khí độc ác:

“ Tôi hoàn toàn giải phóng khỏi các cảm xúc độc hại do người độc ác gợi lên. Tôi quên quá khứ, và trong tâm hồn tôi tình yêu và sự ấm áp đang sống lại. Tôi gửi tình yêu của mình cho những người không yêu tôi. Hãy để cho kẻ đứng trên con đường tôi đi có được tự do và bình yên. Tôi mang ơn Đấng tạo hóa vì cuộc đời tôi đang đi qua ánh sáng tình yêu của Người”.

Khi bạn lo lắng vì hoàn cảnh của mình:

“Tâm tôi biết rằng không thể quên những người họ hàng và bạn bè, nhưng nó cũng biết rằng nó luôn có thể bay lên trên các vấn đề của cuộc đời riêng tư của tôi. Tôi có thể từ bỏ mọi thù hận. Tôi thấy mọi người thân yêu của tôi như những đứa con yêu của Đấng tạo hóa đang tỏa sáng tình yêu và lòng biết ơn. Tôi xin cảm ơn Đấng tạo hóa vì sự hài hòa trong tâm hồn tôi”

Khi tâm trí bị tán loạn:

“Tôi kêu gọi một trật tự tối cao đến với cuộc đời và sự nghiệp của tôi. Tôi cảm thấy sự có mặt của Đấng tối cao trong đời tôi- Người đã gửi sức mạnh của mình đến với tôi. Sức mạnh của người đang chảy trong tôi, làm tràn ngập trong tôi sự bình yên và lòng tin. Tôi ý thức rằng: tôi không cần gì phải vội vàng và lo lắng. Tôi không do dự khi làm những việc cần thiết.Tôi tràn đầy lòng biết ơn Thượng đế bởi những gì Người

đã mở mắt cho tôi để thấy được ý nghĩa đích thực của sự vật”.
Phương pháp dưới đây cho phép đưa cuộc đời mình đến sự hài hòa, nó mở ra sức mạnh tiềm ẩn trong CT bạn, đưa các cảm xúc đến một sự hài hòa hoàn toàn, làm cho con người trở thành một dây dẫn của NL vĩ đại của Thượng đế. Hãy làm BT này thường xuyên, bạn có được quyền lực đối với mình và các cảm xúc của mình và có thể chữa bệnh cho mình khỏi mọi rắc rối của mình nhờ những cảm xúc được kiểm soát của mình.

Thiền với“các màu hài hòa”

Bắt đầu thở chậm, sâu và dễ chịu. Thở vào qua mũi, thở ra qua mồm. Tiếp tục thở- thoải mái, dài, chậm. Bây giờ tưởng tượng: một quả cầu vàng lấp lánh đang bơi trên đỉnh đầu.
Tiếp tục thở thoải mái, sâu, dài, chậm, đầy. Hãy tưởng tượng: dường như hơi thở thổi phồng quả cầu vàng lấp lánh trên đầu, mỗi một hơi thở ra nó bắt đầu tỏa sáng.
Làm một hơi thở sâu vào quả cầu. Hít hơi thở và tưởng tượng: quả cầu vàng óng ánh đang từ từ hạ xuống đình đầu đi qua nó và bắt đầu liên kết với quả

cầu tím_đang chập chờn ở phần trên của đầu. Làm thêm 1 hơi thở vào quả cầu bây giờ đã là màu vàng tím óng ánh. Hãy quan sát: ánh sáng lan ra như thế nào khi thở vào làm ấm và sáng. Còn khi ta thở ra thì tưởng tượng: ánh sáng chiếu sáng và lóe tia ra bên ngoài, chiếu sáng xung quanh bằng thứ ánh sáng tuyệt vời của ý thức của bạn.

Tiếp tục thở chậm, dài, dài thoải mái: thở vào chậm và thở ra tưởng tượng: quả cầu vàng từ từ tách ra khỏi quả cầu tím và chầm chậm hạ xuống vùng sau lông mày, nơi nó kết hợp với quả cầu màu xanh thẫm lấp lánh. Quả cầu vàng hòa vào làm 1 với quả cầu xanh thẫm lấp lánh.

Tiếp tục thở như trên. Làm thêm một hơi thở vào đầy vào quả cầu vàng xanh lấp lánh làm đầy nó bởi ánh sáng ấm. Làm một hơi thở ra, hãy tưởng tượng: ánh sáng đẹp đẽ vàng- xanh thẫm lan rộng xung quanh bạn. Hãy hít thở thoải mái, dài, chậm vào quả cầu này. Hãy cảm nhận hơi thở làm đầy nó bằng một thứ ánh sáng, rồi sau đó nó bắn tia sáng vào không gian xung quanh.

Tiếp tục thở chậm, sâu, đều, thoải mái. Làm thêm 1 hơi thở vào quả bóng vàng –xanh thẫm, làm 1 hơi thở ra , và thấy : quả cầu vàng tách ra khỏi quả cầu xanh

và từ từ hạ xuống vùng cổ họng ở đó nó kết hợp với quả cầu xanh ngọc lấp lánh. Chúng trở thành 1 và chứa đầy NL của hơi thở của bạn. Làm 1 hơi thở ra và thấy: quả cầu vàng – xanh ngọc chiếu ánh sáng ra không gian xung quanh.

Làm 1 hơi thở sâu dài đầy vào quả cầu vàng –xanh ngọc lấp lánh. Làm 1 hơi thở ra. Thấy như: quả cầu vàng chậm chậm rời khỏi quả cầu xanh ngọc rồi hạ xuống vùng tim, nơi đó nó hòa vào làm 1 với quả cầu màu xanh dương và làm tràn đầy trái tim của chúng ta bằng nhận thức của tình yêu thương.

Tiếp tục hơi thở thoải mái, chậm, đầy. Hít một hơi tưởng tượng: hơi thở làm tràn đầy tim ta thứ ánh sáng và NL của tình yêu thương. Hãy làm 1 hơi thở ra, tưởng tượng: Quả bóng vàng –xanh dương lấp lánh tỏa ánh sáng của tình yêu thương vào không gian xung quanh. Nó tỏa ánh sáng hình sóng vào không gian bao trùm khắp hành tinh, làm nó tràn ngập tình yêu của chúng ta.Hãy thở vào và tưởng tượng: NL tình thương trở về cùng hơi thở làm đầy trong ta thứ ánh sáng vàng xanh dương lấp lánh.

Làm thêm 1 hơi thở đầy vào quả cầu vàng- xanh dương , khi thở ra, tưởng tượng: quả cầu vàng tách ra khỏi quả cầu xanh dương và chầm chậm hạ xuống

đám rối mặt trời. Quả cầu vàng óng hợp nhất với quả cầu vàng chanh của đám rối dương nằm ở vùng giữa lồng ngực.
Tiếp tục thở thoải mái, dài, chậm, đầy. Bây giờ hơi thở thổi NL trí tuệ của chúng ta vào quả cầu vàng rực, và NL làm đầy nó một sức mạnh của tình yêu. Hãy thở ra, tưởng tượng: ánh sáng lấp lánh tỏa các tia NL ra mọi người xung quanh ta. Hãy làm thêm 1 hơi thở vào lại làm đầy quả cầu vàng óng bởi NL của hơi thở, sau đó thở ra và cảm nhận: ánh sáng và hơi ấm của trí tuệ của chúng ta cùng Nl đi ra khỏi chúng ta và truyền cho mọi người xung quanh sức mạnh của tình yêu.
Hãy thở vào chậm, sâu, đều, dài vào quả cầu vàng rực, thở ra tưởng tượng: quả cầu vàng óng đi ra khỏi quả cầu vàng chanh và đi xuống vùng đan điền khí hải, ở đó nó hòa vào làm 1 với quả cầu màu da cam. Thở vào ta cảm thấy quả cầu tràn đầy ánh sáng vàng-da cam, thở ra, ta cảm thấy tình yêu của chúng ta tỏa ánh sáng vàng da cam ra mọi người xung quanh.
Tiếp tục thở sâu, đều, chậm, dễ chịu làm tràn đầy bụng những tình cảm yêu thương và tỏa ra xung quanh ánh sáng vàng da cam. Thở vào bụng làm đầy nó bằng ý thức của tình yêu của chúng ta, cảm thấy hơi ấm của quả cầu vàng da cam tăng lên. Cảm thấy

bình yên và an tịnh. Tiếp tục thở vào và ra chậm, đều, dài vào bụng, thở ra tưởng tượng: quả cầu vàng bắt đầu đi ra khỏi bụng và từ từ hạ xuống vùng xương cụt, và hòa vào làm 1 với quả cầu màu đỏ sáng chói ở đó. Bạn sẽ cảm thấy hơi ấm của màu vàng đỏ lan tỏa khắp vùng xương chậu, làm tràn ngập nó bằng ánh sáng của tình yêu và sự hài lòng. Thở vào, cảm nhận ánh sáng vàng đỏ làm đầy xương chậu bởi nhận thức tình yêu biến các thứ xung quanh thành một NL tràn đầy. Thở ra, tưởng tượng: ánh sáng vàng đỏ tuyệt vời chiếu rọi ra xung quanh, làm tràn NL xung mãn của chúng ta ra ngoài dạng sóng ánh sáng, còn khi thở vào tưởng tượng: ánh sáng này quay trở lại với chúng ta và tràn ngập trong ta

Chỉ tập trung vào sự thở. Với mỗi hơi thở vào hãy cảm nhận: NL của thành công, dồi dào và thịnh vượng đang tràn đầy thân thể ta, bắt đầu từ xương cụt lên dần và choán ngợp toàn bộ CT ta. Sau đó lại thở vào và tưởng tượng: quả cầu vàng óng đang từ từ rời khỏi quả cầu đỏ và bơi ngược lên trên về hướng bụng, trở về với quả bóng da cam và hòa vào nó làm 1.

Tiếp tục thở thoải mái, sâu, chậm, đều, dài. Cảm nhận sự bình yên, an tịnh. Thở vào, tưởng tượng: ánh vàng-da cam tràn đầy trong ta tình yêu thương.

Thở ra, ta thấy như tất cả các cảm xúc khó chịu bị dập tắt, Cứ mỗi hơi thở ta lại thấy chìm sâu vào thế giới của những cảm xúc của NL tình yêu thoát ra từ hơi thở và đang dâng đầy bụng. Thở ra ta thấy như ánh sáng vàng-da cam đang hướng ra ngoài tràn đầy yêu thương xung quanh ta, còn thở vào nó quay trở lại dạng sóng của yêu thương dạt dào. Ta thấy bình an và tĩnh lặng trong tâm, cảm nhận sự hòa làm 1 với thế giới và con người xung quanh ta. Ta nghỉ ngơi trong trung tâm của sự bình yên và từ từ mở mắt và trở lại với thực trạng quanh ta.

Chữa lành bằng NL của SK

Sự khỏe lại của tôi bắt đầu từ 1 lần tôi nói với bản thân: "Tôi sẽ khỏe". Vâng, không phải từ chế độ ăn, không phải từ bài tập, không phải từ tắm nóng- lạnh mà tôi trở lại được với cuộc sống chính từ niềm tin rằng: tôi có thể khỏe. Đây là suy nghĩ hay cảm xúc? Đúng hơn là cảm xúc. Đây là cảm nhận rằng: ở đâu đó trong tôi có một trí nhớ về sức khỏe, trí nhớ của CT, trí nhớ của các tế bào, có phần SK có thể trả lại cho CT toàn bộ SK đã mất. CT chưa mất hẳn cảm giác này có nghĩa là có thể khỏe trở lại. Nó chưa đánh mất đi hình ảnh của SK. Và hãy cho là trí nhớ này

đang bị giấu kỹ ở đâu đó trong các tế bào của CT tôi và phải khó khăn lắm mới làm cho nó ló ra, nhưng không có nghĩa là nó đã mất hẳn.

Con người dù có đau đến đâu, nếu như anh ta còn sống, thì phần nào đó của anh ta còn nhớ về SK. Và không những nhớ mà còn cảm nhận thấy thế nào là khỏe mạnh. Bắt đầu con đường làm khỏe là lôi ra khỏi vùng sâu nhất của các tế bào cảm nhận về SK. Điều này có nghĩa là: sống lại, đánh thức cảm giác SK, phát triển rộng cảm giác này đến tất cả các tế bào của toàn CT. Chỉ có bằng cách đó sự khỏe mạnh và việc trở lại với cuộc sống mới bắt đầu.

Khi tôi hiểu rằng ở đâu đó trong CT tôi vẫn còn một phong cách khỏe , thì tôi quyết định rằng CT tôi ngay lập tức phải phải nhớ lại điều này và phải trả lại cho mình trạng thái SK này. Từ rất lâu từ khi mới sinh ra tôi đã quen với cảm xúc là mình luôn ốm yếu. Nhưng rồi vào một giây phút đẹp đẽ tôi bắt đầu ý thức được rằng: điều này không phải như thế. Tôi không luôn luôn yếu! Vào lúc sớm nhất của tuổi thơ, sớm đến mức tôi không còn nhớ được, đã có những lúc tôi khỏe và hạnh phúc. Tôi còn cảm nhận thấy điều này. Và tôi quyết định sẽ nhớ lại những giây phút này dù điều gì xảy ra đi chăng nữa.

Tôi bắt đầu nhớ lại những thời điểm khỏe mạnh khi chìm mình trong thiền định. Một lần trong khi thiền trí nhớ của tôi đi về quá khứ khi tôi chưa đầy 2 tuổi. Thật đáng ngạc nhiên, nhưng tôi nhớ lại mình lúc đó nằm trên đệm mềm giữa cỏ và hoa và chăm chú nghiên cứu đồ chơi trên tay. Tôi cảm thấy mình hoàn toàn khỏe và hạnh phúc. Trong tôi không có một bóng đen của sự đau ốm, lo âu, thất vọng hay bất hạnh đã đến trong cuộc đời tôi sau này. Vào giây phút đó tôi rất khỏe- và CT tôi, các tế bào, các cảm xúc đều nhớ về trạng thái này.

Vào thời điểm đó tôi thấy như: NL tươi mới, sáng tạo- NL của SK tràn ngập CT tôi chỉ từ sự nhớ lại này. Nó đúng là như thế, bởi vì: cảm xúc là một xung lực mạnh của NL. Làm sống lại trong mình cảm giác của SK là tôi đã trả lại cho thân thể NL của cảm giác này- NL của SK.

Rất quan trọng khi tôi làm được điều này trong khi thiền. Khi thiền định chúng ta chạm được đến những tầng sâu nhất của bản thể của chúng ta. Cho nên sức khỏe sẽ trở lại chính ở mức độ tế bào. Không chỉ trí óc của tôi nhớ về trạng thái SK, mà chính trạng thái này là do các tế bào nhớ lại. Điều kỳ diệu này chỉ có đạt được khi thiền.

Cảm giác khỏe mạnh, phong cách khỏe mạnh- đó là những gì cần tái sinh trong mình để ra khỏi bệnh tật, và đi đến với SK. Điều này mỗi một người đều có thể làm được.
Nhớ lại mình còn khỏe. Hãy tạo ra hình ảnh và cảm giác của Sk của mình. Kết hợp nó với hình ảnh của mình ngày hôm nay. SK lập tức sẽ quay trở lại với chúng ta.
Thực tế có thể thực hiện điều này như sau: Nằm hoặc ngồi ở vị trí tiện lợi, nhắm mắt lại, hãy đi vào thiền định. Hãy nhớ lại thời điểm mà bạn cảm thấy khỏe mạnh và hạnh phúc. Hãy tạo lên càng rõ càng tốt hình ảnh và cảm giác của SK. Hãy nhớ xem vào lúc đó xung qunh bạn có những âm thanh gì, da của bạn cảm thấy gì,tâm hồn bạn cảm thấy gì. Dùng ý để nhìn thấy bức tranh đó trước mắt mình. Dùng ý trả lại cho mình trạng thái đó. Nếu điều này không đạt được ngay, hãy cho mình thời gian, tất cả sẽ đến khi cần. Quan trọng là nắm bắt được cảm giác SK bằng tất cả các cảm nhận của mình. Nếu như trước mắt bạn không xuất hiện hình ảnh một cách rõ ràng thì không có nghĩa là bạn không làm được, mà hình ảnh do ý nghĩ tạo ra nên chúng ta cũng phải nhìn bằng ý nghĩ chứ không phải bằng mắt thường. Cho nên trước mắt ta không

hiện lên bức tranh giống như ta nhìn trong đời thường. Đây là hình ảnh của ý nghĩ, được nhìn bằng ý nghĩ chứ không phải bằng mắt.
Hãy đưa hình ảnh và cảm giác khỏe vào mỗi một tế bào của mình, hãy thấm đẫm hình ảnh này. Hãy ghi nhớ tâm trạng. Bây giờ bạn đã quen với cảm giác khỏe mạnh. Hãy sử dụng nó để chữa cho bất cứ bệnh nào.
Có thể bạn sẽ cảm thấy điều này là không thật- chữa bệnh cho chính mình? Điều mà chỉ có bác sĩ và thuốc mới làm được. Đó là một sai lầm. Chỉ có bạn mới có thể thực sự chữa cho bạn. Thiên nhiên không nghĩ ra chúng ta để cho bệnh viện hay bác sĩ nào cả- tất cả những điều này là do loài người nghĩ ra trong suốt quá trình phát triển của nền văn minh. Ngược lại, thiên nhiên đã nghĩ cho chúng ta một cơ chế tự chữa bệnh mạnh mẽ và được đặt vào chúng ta từ khi sinh ra. Tuy chúng ta không nhận ra, nhưng trong suốt cả cuộc đời chúng ta đã tự chữa cho mình, chứ không phải thứ thuốc mình uống vào. Ngược lại thuốc uống vào có khi còn gây thêm rắc rối cho CT.
Khi bạn bị đau đầu,bạn không uống thuốc gì cả nhưng cơn đau sớm hay muộn cũng hết, đó là CT bạn đã tự chữa bệnh cho mình. Trong trường hợp này bạn chính

là bác sĩ của bạn. Bạn bị đứt tay, bạn chẳng nghĩ đến việc băng bó thậm chí bôi Iôt vào, nhưng vết thương cũng tự lành, điều này cũng có nghĩa là Ct tự chữa bệnh. Điều này có nghĩa là trong CT chúng ta luôn có một lực lượng tự chữa bệnh thường xuyên hoạt động. Và nếu như ta chỉ cần biết giúp đỡ nó bằng cách sống đúng, ăn đúng, vui vẻ và biết điều khiển các dòng NL thì sức mạnh tự chữa bệnh sẽ trở lên mạnh mẽ hơn rất nhiều lần, nó có thể chiến thắng bất cứ căn bệnh nào.

Tự chữa bệnh là một quá trình hoàn toàn bình thường và tự nhiên. Đây là công việc của chính CT. Vì vậy mà khi ốm nhẹ thậm chí là không nhẹ ta cũng có thể tin tưởng vào khả năng tự chữa của CT mình, nó sẽ làm công việc của người tự chữa bệnh.

Chúng ta có thể làm mạnh thêm nhiều lần khả năng tự chữa bệnh của CT, nếu như chúng ta bắt đầu biết ý thức sử dụng những khả năng tiềm ẩn của nó, nếu chúng ta biết điều khiển các nguồn NL theo ý mình.

Tâm trạng để tự chữa bệnh

Hãy ngồi ở thế tiện lợi, nhắm mắt lại, thả lỏng hết cỡ, giải phóng tâm trí khỏi các ý nghĩ đời thường, đưa sự chú ý vào thân mình.

Hãy tưởng tượng thể khí của mình đang xuyên suốt từng tế bào của CT vật lý của mình và bao quanh bạn bởi vỏ hình trứng. Không quan trọng bạn có thể tưởng tượng thể khí của mình rõ rệt hay không. Hãy tưởng tượng nó ở dạng một đám mây của ánh sáng sạch rực rỡ đang bao bọc bạn. Bây giờ hãy nhìn bằng ý nghĩ theo dõi thể khí của mình, bắt đầu từ đầu, xuống 2 vai, 2 tay, thân mình, lưng,bụng, 2 chân. Bạn có cảm thấy ở đâu đó cảm giác lạnh hoặc không đủ độ sáng, hoặc một cái lỗ nào đó, một phần tối của thể khí ? Hãy tin vào cảm nhận của mình, nó đang nói sự thật về bạn. Nếu như bạn không cảm thấy gì ở đâu đó nơi thể khí của mình, thì có thể là ở đó NL không chuyển động, có tắc ách hoặc vết đứt. Hãy đưa ý dẫn đến nơi đó dòng ánh sáng chói màu da cam.

Nếu như có chỗ nào đó của thể khí bạn cảm thấy nóng hoặc chói sáng thì có thể ở đó tích lũy quá nhiều NL đến nỗi vì nó mà ở những chỗ khác bị chặn. Hãy dùng ý nghĩ đuổi NL này đi, xua đi những NL thừa hoặc rửa chúng đi, hoặc đơn giản là dùng ý làm cho những chỗ này mỏng hơn và trong hơn.

Bây giờ hãy tưởng tượng dòng ánh sáng rõ ràng, sạch, sáng vàng óng từ trên đi vào thể khí và bao trùm rửa sạch toàn bộ nó.

Sau đó tưởng tượng bằng ý nghĩ : bạn dùng 2 bàn tay xoa nắn thể khí của mình bắt đầu từ đầu cho đến chân, làm cho nó có hình trứng đúng, đều đặn, cùng một thể và cùng tỏa sáng khắp các vùng như nhau bằng 1 thứ ánh sáng đều sáng rõ.

Hãy mở mắt, để bàn tay lên đầu gối, ngồi lặng im trong 1 phút, sau đó cúi gập người 1 phút, để đầu giữa 2 chân, Sau đo đứng dậy và vươn người hết cỡ. Nếu bạn cảm thấy còn chưa tỉnh táo thì đi đi lại lại vài phút, chạm chân mạnh xuống sàn nhà trước khi làm việc thường ngày.

Thực hiện "tâm trạng để tự chữa bệnh" bằng cách làm đều thể khí và làm đầy nó bằng NL của SK, có thể chuyển sang quá trình tự chữa bệnh để áp dụng cho từng loại bệnh.

Giải phóng khỏi các NL bệnh tật

Đầu tiên cần thả lỏng CT- nằm hoặc ngồi ở tư thế tiện lợi, chú ý vào hơi thở hoặc các cách nào đó để cất bỏ sự căng thẳng của các cơ. Hãy xác định: bạn muốn chữa bệnh gì? Bạn sẽ làm việc với cơ quan nào của CT. Hãy tập trung lên chỗ đó của CT, nơi bị bệnh. Hãy tạo ra bằng ý nghĩ trước mắt bạn hình ảnh nơi bị bệnh theo sự tưởng tượng của bạn. Không cần biết

đích xác giải phẫu nơi đó- có thể bạn sẽ tưởng tượng căn bệnh đang trong CT của bạn dưới dạng 1 vết đen hay 1 hình ảnh dị dạng. Hãy dùng ý nghĩ để làm tan hình ảnh này. Có thể rửa nó bằng nước trong trí tưởng tượng của mình, hay quét bằng chổi, hoặc là tưởng tượng: bệnh tan ra thành những mảnh nhỏ và nhanh chóng thoát ra khỏi CT của bạn.

Khi mà hình ảnh của bệnh mờ nhạt dần và biến mất hoàn toàn, hãy tạo ra trong trí tưởng tượng 1 bức tranh mới: phần CT bị bệnh hoàn toàn khỏe mạnh. Nó hoàn toàn tươi mới, sạch và ánh lên ánh sáng trong sạch. Hãy dùng ý để mang thêm vào 1 lượng lớn NL sạch. Sau đó hãy tưởng tượng dòng NL vàng sáng chảy qua CT bạn. Và bây giờ hãy tưởng tưởng bản thân mình trong tình trạng khỏe mạnh hoàn toàn, ví dụ như đang chạy trên bãi biển, nhảy trên sóng, hoàn thành các bài tập thể dục. Hãy kiên quyết trở lên yêu đời và tin tưởng vào mọi điều tốt đẹp. Bạn nhất định sẽ trở lên mạnh mẽ, khỏe và trẻ trung.

Hãy kiểm tra xem bạn có chống lại quá trình khỏe lại trong CT hay không? Hãy hỏi mình: “ Có phần nào trong CT phản đối việc chữa bệnh của tôi hay không?” Nếu như câu trả lời: “Không!” Thì mọi việc đều tốt đẹp, còn nếu “ Có!” thì hãy đặt câu hỏi: “ Điều

gì không mong muốn sẽ xảy ra với tôi, nếu tôi không khỏe được?”. Đôi khi CT của chúng ta có những lý do để ốm, lý do mà vì thế ta không thể khỏe lại được. Ví dụ như hồi bé cách duy nhất để bạn níu kéo sự chú ý của cha mẹ là bạn bị ốm, không thì bạn không thể cảm thấy tình yêu của họ. Hay bạn phải làm việc nặng quá sức và bệnh tật là lý do duy nhất để bạn được giải phóng khỏi công việc. Trong trường hợp này, hãy nhắc đi nhắc lại trong khi thiền: “ Tôi không cần thiết phải ốm nữa. Ngày lại ngày tôi càng khỏe hơn lên”. Sức mạnh của lời nói này khiến bạn thực sự cảm thấy khỏe thêm mỗi ngày.

Thiền và tâm trạng vui tươi cộng với cách ăn đúng, các bài tập và tắm nóng lạnh hàng ngày- đó là nền tảng để bạn xây một cuộc đời mới, trong đó không có chỗ cho bệnh tật.

Chữa bệnh bằng màu sắc

NL của màu - là một phương tiện chữa bệnh vô cùng lớn. Màu sắc chúng ta tiếp thu được bằng cơ quan thị lực là mắt, tức là 1 trong các cơ quan cảm giác. Tạo lên trong tưởng tượng màu sắc là chúng ta kèm theo nó NL của cảm giác. Mỗi một màu- là một sắc thái đặc biệt của cảm giác, của NL

Sự cảm nhận được màu sắc không chỉ là sự sinh ra một cảm xúc mà nó còn tác động lên NL. Rất nhiều người nhận thấy: màu sắc tác động lên tâm trạng. Màu sắc thực sự của thiên nhiên có khả năng làm an tịnh và có tính chất chữa bệnh. Cho nên nhiều người muốn nhìn lâu lên mặt biển xanh, vòm lá cây, hay sắc hoa anh đào…

Tâm trạng của chúng ta cũng phụ thuộc vào màu sắc, chính vì vậy mà chúng ta thích mặc áo rực rỡ, và nơi ở được sơn các màu đẹp đẽ.

Màu nâu thẫm của phòng khách gợi lên cảm giác ấm cúng gần gũi với đất; Căn phòng có màu xanh da trời và xanh lá cây tạo cảm giác an lành, còn màu đỏ và màu da cam thì cho cảm giác ngược lại.

Các màu sắc khác nhau tác động lên mỗi người một cách khác nhau. Để biết được màu gì tốt với bạn hãy thực hiện *thiền bằng màu sắc* .

Thiền bằng màu sắc

Hãy ngồi thoải mái, thư giãn và tưởng tượng bằng ý nghĩ: bạn đang nhìn thấy trước mắt mình 1 quả cầu màu đen, giữ nó bằng ý nghĩ trong khoảng nửa phút, rồi sau đó tưởng tượng: nó bắt đầu bợt màu, và biến thành màu xám. Sau đó bằng sức tưởng tượng của

mình bắt nó biến sang màu nâu nhạt, và từ từ bắt nó chuyển sang màu nâu thẫm hơn, cho đến màu nâu tối. Sau nửa phút nhìn hãy tưởng tượng quả cầu nâu chuyển sang màu đỏ- mới đầu nó có màu đỏ sáng, sau dần chuyển sang màu đỏ thẫm. Qua nửa phút nó biến thành màu da cam. Hãy thường xuyên nhận thấy sự khác nhau trong các cảm nhận của mình. Qua nửa phút màu của nó chuyển thành màu vàng chanh. Sau đó nó chuyển sang màu xalat, rồi thẫm dần thành màu xanh lá cây hoàn toàn. Sau nửa phút nhìn vào màu xanh lá cây quả cầu biến thành màu xanh nước biển, sau nửa phút nó biến thành màu hồng, thêm nửa phút chuyển sang màu xanh lam nhạt, rồi dần chuyển thành màu tím, sau nửa phút màu tím sẽ biến thành màu vàng óng, sau nửa phút nó thành màu bạc, sau nửa phút nó thành màu trắng bạc.

Thêm một lúc rồi mở mắt ra. Hãy trả lời cho mình câu hỏi: màu sắc nào gợi lên trong bạn cảm giác dễ chịu nhất

Khi bạn hoàn thành xong BT này, bạn có thể cảm thấy màu nào hợp với bạn nhất để chữa bệnh. Cái màu đó tạo cho bạn cảm giác dễ chịu nhất, cảm giác sung sướng, thoải mái. Màu sắc gọi lên sự an lạc và vui vẻ có thể chữa bệnh.

Bây giờ hãy tiến hành tự chữa bệnh cho mình, bạn có thể tưởng tượng dòng màu mà bạn thích hơn tất cả đi qua đỉnh đầu vào toàn CT mình.
Cũng màu này phải được đưa đến chỗ đau.
Chú ý: Hãy tránh chữa bằng màu đen và màu xám, thậm chí nếu cảm nhận thấy màu này là dễ chịu. Nếu những màu trên làm cho bạn dễ chịu tức là bệnh đã nằm sâu đến mức căn bệnh này gợi lên các màu đó và bắt chúng ta phải công nhận chúng. Bệnh của bạn cảm thấy màu đó dễ chịu chứ không phải chúng ta- nghĩa là bệnh đã ở sâu và lâu đến mức hòa với bạn làm 1. Việc nhìn thấy màu vàng óng, màu bạc hoặc màu trắng sẽ cứu bạn. Những màu này sẽ chiếu sáng tất cả các góc tối của sức khỏe, các tia sáng của nó có thể chữa bệnh, trong trí tưởng tượng bạn có thể phát triển chúng lên thành ngọn lửa đốt cháy các bệnh tật.
Sức mạnh chữa bệnh của các màu có tính chất như sau:
Màu trắng đuổi đi sự căng thẳng, lo âu, làm an tâm, làm tốt cho thị lực và các tuyến nội tiết.
Màu đỏ đánh thức các sức sống, tăng nhiệt độ của CT, chữa bệnh thiếu máu, suy nhược, làm cho các cơ đàn hồi, các khớp nhanh nhạy.

Màu da cam cho phép đánh thức những sức mạnh và các khả năng tiềm ẩn, làm mạnh ý chí, làm tốt cho trao đổi chất, tăng tuần hoàn máu, tác động tốt lên màu của da và các quá trình tiêu hóa thức ăn, làm ngon miệng và cho cảm giác vui sướng.
Màu vàng chanh cho NL sống chống lại chứng u uất.
Màu xanh lá cây làm tốt cho tim, làm an lạc, giúp khi bị sốc và có tính chất gây ngủ.
Màu xanh lam mang lại sự sáng sủa cho các suy nghĩ, giúp làm hồi phục các dây thần kinh, chữa bệnh cho nhịp tim tăng, bệnh đường ruột, thần kinh mệt mỏi, làm hạ độ hưng phấn thái quá, hạ huyết áp cao.
Màu tím thẫm cho phép nhận được sự chiếu sáng cao hơn, giúp nhận biết các qui luật của thế giới, làm an tâm và tăng thị lực.
Vào những lần sau hãy thiền với mục đích khác: hãy thử xác định: màu nào hiện thời đáp ứng được tâm trạng của bạn. Cái màu đó sẽ khó biến thành màu khác nó khó đi khỏi tâm trí bạn, và nó sẽ trở lại và trở lại, mặc dù nó không gợi lên cảm giác dễ chịu. Và thế thì bạn có thể đánh giá đúng thực chất tình trạng của bạn.

Để làm điều này tôi xin đề nghị cách làm quen với sự miêu tả các tín hiệu cụ thể mà màu sắc gửi đến cho chúng ta:
Màu đen- màu của chết chóc và hủy hoại. Nhưng cái chết cũng là trạng thái đi kèm với sự tái sinh. Nếu như xung quanh bạn một màu tối đen thì có nghĩa là bình minh sắp đến gần.
Màu xám- màu của bất ổn và buồn chán, màu của sự hãi và tức giận.
Màu nâu- màu của đất, nó chỉ ra sức mạnh thể chất lớn, nghiêng về thể thao. Nhưng màu nâu nhạt là dấu hiệu của NL yếu.
Màu xanh lá cây- màu của sự lớn lên và phát triển, nó nói lên rằng: con người đang trong qua trình chọn lựa và hình thành số phận và SK của mình.
Màu xanh nước biển- giống như biển và bầu trời, đây là màu của môi trường sống sáng tạo, nó nói rằng: bạn đang có ý tưởng và sẵn sàng đấu tranh và bảo vệ nó.
Màu vàng- màu của sự thay đổi và chuyển động, đặc biệt là những điều dẫn đến sự làm sạch tâm hồn và lớn lên về trí tuệ.
Màu da cam- đây là màu có sức chữa thần kỳ, nó giống như mặt trời và có tác dụng chữa bệnh như mặt

trời. Nó nói rằng con người đang trong quá trình tự chữa bệnh.
Màu hồng- màu của những kiến thức về thiên nhiên còn ẩn dấu bên trong. Nó nói rằng: CT sẽ tự biết con đường dẫn đến tự chữa bệnh và không nên quấy rầy nó.
Màu đỏ- màu của nhiệt tâm và các cảm xúc mạnh. Nó nói về sự dư thừa các cảm xúc- như là giận dữ hay sợ hãi, tình yêu hay niềm vui sướng.
Màu tím – màu của tâm linh và các cảm xúc tín ngưỡng mạnh, màu của sự phát triển cao của tinh thần. Màu này nói lên rằng con người rất chăm tập thiền.
Màu vàng óng- màu của sự tự nhận thức và sự dũng cảm về tâm hồn. Những quầng hào quang vàng óng thường nhìn thấy trên đầu những bậc ngộ Đạo, thoát tục, an lạc. Vàng óng cũng là màu của mặt trời, là màu làm sạch và chữa bệnh.
Màu bạc- giống như màu vàng óng, nghiêng về sự hiểu thấu, ra khỏi thân xác và chu du ngoài thân xác.
Màu trắng- màu của những thành quả cao về tinh thần, của sự trong sạch và sự khai sáng. Màu của người hoàn toàn khỏe và sạch về tâm hồn.

Chữa bệnh bằng NL của các cảm giác

Nếu thường xuyên làm các BT cho mao mạch thì các tế bào sẽ bắt đầu rung động. Nếu tắm nóng lạnh thì Ct sẽ nhớ lại các tác động chữa bệnh của tất cả các cảm giác. CT tự liên hệ các cảm giác này với quá trình chữa bệnh. CT biết rằng: lạnh, nóng, rung động có thể chữa bệnh và đưa ta đến trạng thái tự chữa bệnh, khi mà bạn luôn luôn thực hiện các BT và PP tắm nóng lạnh này.

Nhưng các cảm giác xuất hiện trong tưởng tượng cũng có tác dụng đúng như những PP ta thực hiện trong thực tế (tắm nóng lạnh, mát xoa, các BT cho các mao mạch). Cũng như ta đã nêu về phản xạ của tuyến nước bọt lên lát chanh trong tưởng tượng.

Các tác động là rất cần thiết lên các cơ quan và các mô mà ta không thể đạt tới được một cách vật lý. Chúng ta không thể dùng tay để xoa bóp cho các mạch máu và các mao mạch, chúng ta không thể dội nước nóng- lạnh cho các cơ quan bên trong và các mô. Mà những tác động chữa bệnh này không chỉ cần thiết từ ngoài vào mà còn cần từ bên trong! Chúng ta phải làm sao để đạt đến từng cơ quan, từng mô bên trong CT đến cấp độ từng tế bào? Chúng ta không thể dùng tay để xoa bóp cho các tế bào ở sâu trong ta.

Chúng ta chỉ có thể đạt đến chúng bằng NL của các cảm giác. Trí tưởng tượng mang theo NL của các cảm giác có tác động y như tác động của cảm giác nóng, lạnh, rung động và các cảm giác khác.
Sức khỏe của các mao mạch- là điều kiện cần thiết cho SK của toàn CT, điều kiện để giữ gìn tuổi trẻ. Độ đàn hồi của các mao mạch bảo đảm việc nạp máu cùng thức ăn trong nó đến từng tế bào không loại trừ một tế bào nào cả. Tế bào sống và đổi mới nếu được nuôi đầy đủ. Tế bào mà các mao mạch không mang máu và thức ăn đến được sẽ bị chết. Các mao mạch càng bị tổn thương thì càng nhiều tế bào bị chết và không hồi phục được. Khi số tế bào chết nhiều hơn số tế bào hồi phục thì các mô cũng bị chết- con người già đi và chết.
Cho nên độ đàn hồi, sự nguyên vẹn và Sk của các mao mạch- là đảm bảo của SK.
Làm thế nào để giữ cho các mao mạch được khỏe? hãy thường xuyên hoàn thành các BT chuyên dụng cho mao mạch. Rèn luyện các mao mạch bằng tắm nóng lạnh, dội nước, tắm không khí, và mát xoa. Đây là các tác động đến mao mạch và mạch máu từ bên ngoài vào. Nhưng chúng ta có thể tiến sâu vào, tác

động từ bên trong. Các NL của các cảm giác sẽ cho chúng ta tác động này.

Năng lượng của hơi ấm

Hãy chọn thời gian khi mà bạn không bị ai quấy rầy,nằm hoặc ngồi sao cho thoải mái nhất, không đặt chân, tay lên nhau. Thả lỏng và nhắm mắt, hãy đưa tất cả sự chú ý của mình xuống 2 bàn chân. Hãy tưởng tượng: bạn đang nằm trên bờ biển dưới ánh nắng nóng , nhưng toàn bộ Ct bạn được che bởi ô, chỉ có 2 bàn chân là ở ngoài nắng. Cũng có thể tưởng tượng bạn đưa chân ở gần lò sưởi về phía ngọn lửa, hay bỏ chân vào chậu nước nóng. Hãy cảm nhận thực sự dòng hơi ấm đưa dần lên cao theo chân bạn. Sau đó cũng làm như thế với tay.

Sau một vài lần tập luyện bạn sẽ thấy cảm giác càng ngày càng rõ rệt. Mặt trời hay ngọn lửa trong tưởng tượng đã cho ta hơi ấm thật sự vào tứ chi và làm cho các mạch máu hoạt động tốt lên.

Bây giờ hãy luyện trong cảm giác của NL lạnh

NL của hơi lạnh

Để hoàn thành BT này đầu tiên hãy sấy nóng tay chân trong thực tế hoặc bằng kỹ thuật tưởng tượng ở trên.

Nếu tứ chi lạnh thì hãy đợi đến khi chúng ấm lên mới được tập bài này. Ngồi hoặc nằm thư giãn, không đè chân, tay lên nhau, nhắm mắt. hãy tưởng tượng giữ trong tay cục nước đá, sau đó bạn đưa nó sang tay khác. Cảm giác lạnh sẽ rất thật. Bạn thật sự bắt các mao mạch phải co lại. Hãy dùng ý đặt cục nước đá tưởng tượng ở khắp các phần khác nhau của CT. Sau đó để nó sang một bên và tập trung ở 2 bàn chân. Hãy tưởng tượng bạn bước chân trần lên nước lạnh. Nếu như bạn đã làm điều này dù chỉ một lần trong đời thì bạn dễ dàng nhớ lại cảm giác này và đôi chân của bạn cũng nhớ và sẽ tạo được cảm giác như thật. Nếu cần thì sau đó lại làm BT sưởi ấm.

Nếu như thường xuyên thực hiện BT này bạn sẽ không cần rèn luyện bằng ngâm chân nóng lạnh. Tác động của các BT này cũng như tắm nóng lạnh cho chân và tay.

Cùng với thời gian bạn có thể phát trển tác động của các cảm giác này lên toàn thân. Vậy thì bạn có thể bớt thời gian tắm nóng- lạnh, có thể làm xen kẽ giữa các ngày. Còn một kiểu tác động có thể thực hành nhờ NL của sự tưởng tượng.

Năng lượng của cảm giác kim châm

NL này cũng tác động giống như NL rung động. Hãy ngồi thoải mái, thư giãn, mắt nhắm và tưởng tượng: bạn đang bị tê chân vì ngồi lâu, hoặc tay bị tê dại, hay bạn có cảm giác như đi chân trần trên đá dăm, hoặc một mặt phẳng nhọn. Hãy tập đến khi cảm nhận như thật.

Các bài tập giúp tim và các mạch máu làm việc tốt, làm thư giãn và bình tâm.

Nhưng tất cả những điều này cũng chưa phải là tác động từ bên trong- đây chỉ là một sự thay thế tốt nhất cho các tác động từ bên ngoài. Khi đã nắm vững cách tác động bên ngoài bằng NL của các cảm giác, có thể làm tiếp các tác động từ bên trong.

Các BT dưới đây chỉ tốt khi bạn đã bằng ý chí của mình nắm vững cách gọi lên các cảm giác ấm, lạnh, râm ran như kim châm trên CT.

Mát xa từ bên trong

Hãy tưởng tượng bạn cầm trong tay một cục than nhỏ nóng, bạn đưa nó vào bên trong tay, dùng ý nghĩ đưa nó chậm và từ từ theo cánh tay, mong muốn cục than này làm ấm toàn bộ cánh tay bạn. Qua bờ vai đưa nó sang cánh tay khác, khi làm điều này chú ý đừng để

nó động vào vùng tim, đưa nó từ tay nọ sang tay kia nhiều lần. Tay được sưởi ấm nhưng hòn than tưởng tưởng không để lại vết nóng sau nó-nó chỉ àm ấm những chỗ đã đi qua.
Bây giờ hãy tưởng tượng bạn cầm trên tay cục nước đá, bạn đưa nó vào bên trong cánh tay và lăn nó giống như đã làm với hòn than ở trên, (bỏ qua vùng tim).
Hãy theo dõi để cục nước đá không để lại vết cóng trên tay sau nó mà nó chỉ làm lạnh khi nó đi qua.
Bây giờ hãy tưởng tượng trong tay bạn có quả cầu nhỏ từ những tia chớp điện, nhưng bạn đừng sợ nguồn điện của nó, bởi vì nó chỉ là sự tưởng tượng của bạn nên bạn có thể kiểm soát và nó không gây hại mà chỉ mang lại lợi ích thôi. Và lại lăn nó trong cánh tay, (bỏ qua vùng tim), nó cho cảm giác nóng và kim châm liền một lúc.
Sau đó làm cho quả cầu nhỏ đi như hạt đỗ và lăn nó theo hình lò xo bên trong từng ngón tay riêng rẽ. Đầu tiên làm với tay phải sau đó với tay trái. Bắt dầu từ các ngón tay rồi sau đó đưa nó vào trong cánh tay và cũng bằng chuyển động lò xo như thế xoa bóp bên trong cánh tay từ tay phải sang tay trái qua bờ vai. Cũng làm như thể với 2chân- cần xoa bóp từng chân một,bắt đầu từ các ngón và đi lên trên nhưng không

đưa từ chân này sang chân kia mà trả nó về bên dưới và dùng trí tưởng tượng đưa nó sang chân khác từ đó lại đưa nó từ các ngón cũng bằng các chuyển động lò xo đưa lên háng, rồi lại đưa xuống phía các ngón rồi lại đưa lên. Cũng làm như thế với hòn than và quả cầu nước đá đối với 2 chân.

Hãy cố gắng không một giây nào làm mất đi cảm giác khi lăn những vật trên trong tưởng tượng. Khi các cảm giác đã được luyện đến mức trở lên rõ ràng, có thể tăng nhịp điệu mát xoa từ bên trong.

Để nắm vững thực sự các BT này, cần giành cho nó không ít hơn nửa giờ mỗi ngày. Kết quả sẽ đến bất ngờ: Các mạch máu sẽ trở lên rắn chắc, đàn hồi và khỏe mạnh, tim sẽ làm việc tốt hơn, huyết áp sẽ ổn định. Tuy nhiên bạn không nên quên các BT tắm nóng lạnh và dội nước cùng các BT cho mao mạch khác.

Đề nghị: Các BT này cần làm khi bạn đã nắm bững các BT cho các mao mạch, chữa bệnh bằng tắm không khí và dội nước nóng lạnh. Hãy bắt đầu bằng BT nào cho bạn cảm giác rõ nhất. Đi từ cảm giác này đến cảm giác khác một cách thứ tự dần dần, thoạt đầu hãy nắm vững BT với cục than nóng sau đó mới đến cảm giác của cục nước đá và quả cầu tia chớp điện.

Khuyến cáo: Cảm giác nóng không nên đưa vào vùng tim và vùng đầu. Đặc biệt tốt đối với đầu là chữa bằng cảm giác lạnh. Những BT sau đây có thể làm hết đau đầu và làm cho áp huyết trở lại bình thường.

Bài tập " làn gió mát"

Hãy thư giãn, nhắm mắt và tưởng tượng: Ở vùng thái dương của bạn được đặt 2 cục nước đá, giữ cảm giác này cho đến lúc nó dễ chịu. Sau đó tưởng tượng làn gió mát thổi vào trán bạn, nó làm lay động tóc bạn và làn sóng mát chạy theo thái dương theo trán lên da đầu. Hãy kéo dài cảm giác này càng lâu càng tốt. Hãy nói với mình: " Trán tôi mát, còn thân thể thì ấm, huyết áp ổn định, đầu tôi đầy NL khỏe mạnh, đầu sáng suốt,trán mát". Nhắc đi nhắc lại cho đến khi tình trạng của bạn thực sự tốt lên.

Chữa bệnh bằng NL của ý nghĩ

Ý nghĩ ẩn chứa sức sống

Tôi biết nhiều người bằng suy nghĩ của mình đã tạo ra bệnh cho chính mình. Những người đó họ tin rằng họ bị bệnh mặc dù bác sĩ không tìm ra bệnh nhưng họ vẫn ốm và chết, chỉ vì họ đã nhét vào đầu ý nghĩ là mình bị bệnh.

Tôi biết một trường hợp: người ta nói với kẻ tử tù rằng đã cho anh ta uống thuốc chuột và anh này đã chết đúng với biểu hiện của người uống phải thuốc chuột, mặc dù trong CT anh ta không có một loại thuốc chuột nào cả.
Suy nghĩ là một sức mạnh vĩ đại, nó có thể phá hủy. Nhưng sức mạnh này còn có thể xây dựng và sửa chữa.
Ý nghĩ có thể giết chết một người hoàn toàn khỏe mạnh- và ý nghĩ cũng có thể nâng một người bệnh hết hi vọng lên khỏi giường bệnh.
Nếu như một người yếu đuối và buồn thảm có thể làm cho mình bị bất cứ bệnh gì thì một người mạnh mẽ về tinh thần có thể chiến thắng căn bệnh chết người! " Thế nhỡ tự dưng ta bị ốm nặng thì sao"- anh chàng khỏe nhưng yếu tinh thần nói, và thế là anh ta bị bệnh. " không bao giờ ta đầu hàng, sẽ chiến đấu đến cùng" anh chàng ốm nặng nhưng mạnh mẽ về tinh thần nói – và thế là anh ta khỏe lại.
Trên hành tinh của chúng ta càng ngày càng hết đi các cây thuốc có tác dụng chữa bệnh mang lại ích lợi thiết thực. Càng ngày càng ra đời các loại thuốc hóa học với các tác dụng phụ có hại. Con người phụ thuộc vào thuốc men không biết rằng họ có trong mình một

phương tiện chữa bệnh mạnh- đó là ý nghĩ của mình. Suy nghĩ khỏe mạnh mang lại hiệu quả lớn hơn rất nhiều các loại thuốc tốt nhất.

Suy nghĩ- đó là sức mạnh có thật, đó là NL lớn. Suy nghĩ có thể ảnh hưởng lên CT và chỉ huy tình trạng của nó, suy nghĩ ảnh hưởng lên nguyện vọng và ý chí của con người. CT luôn bị tác động bởi suy nghĩ. Nếu các ý nghĩ tiêu cực- CT nhận được các NL tiêu cực. Nếu các suy nghĩ xây dựng- CT tự chữa lành.

Con người nghĩ gì thì anh ta trở thành như vậy.

Ví dụ: Khi con người hạnh phúc và yêu đời, anh ta có được sự hài hòa với môi trường xung quanh. Suy nghĩ của anh ta tốt, anh ta khỏe mạnh. Gia đình của anh yên ổn.

Nhưng một lần vào buổi sáng anh ta cảm thấy hơi bất ổn. Anh ta cảm thấy tâm trạng tốt đã đi khỏi, thay vào đó những suy nghĩ u ám xuất hiện. nỗi sợ hãi choán ngợp anh ta. Anh ta cảm thấy đau tim, khó thở- và điều này dẫn anh ta đến tâm trạng bất an lớn, ngày hôm sau anh ta đi bác sĩ. Bác sĩ chẩn đoán : tim bị rối loạn.

Bây giờ con người đó sợ hãi cả sự di chuyển, thở và cười. Anh ta luôn nghĩ: “tôi bệnh”. Tâm hồn anh ta u ám. Anh ta không sống như trước nữa, xung quanh

anh ta vẫn vui , các bạn của anh ta chơi thể thao, tiêu khiển, còn anh ta không bao giờ đi cùng họ nữa. Anh ta gạt các trò chơi sang một bên, tự thương xót bản thân. Bác sĩ khuyên nghỉ ngơi, anh ta làm việc ít hơn trước rất nhiều. anh ta phải thay đổi khẩu phần thức ăn và uống thuốc. Nhưng SK vẫn không tốt lên mà ngược lại vẫn đi xuống. Vì điều này gia đình và bạn bè bắt đầu thương xót anh ta. Họ tỏ ra quan tâm săn sóc anh ta- bởi vì anh ta đang ốm. sự thương xót đi xa đến nỗi anh ta bị tách khỏi bất cứ hoạt động nào và bất cứ sự vận động tích cực nào. Dần dần gia đình và bạn bè quen với việc con người yêu đời và vui vẻ bây giờ đau ốm, đối với họ đây là điều bình thường tất yếu, quen với việc này họ bắt đầu bớt quan tâm đến anh ta. Anh ta cảm thấy mình bị bỏ rơi. Các bạn ít đến thăm anh ta hơn, con người đó cảm thấy số mình không may và càng ngày càng rơi vào bi quan. Nỗi tức giận đối với bạn bè và người thân được thay thế bằng sự chấp nhận không than vãn,thất vọng và thờ ơ. Tiếp theo là sự đố kỵ lớn dần trong anh ta. Bây giờ anh ghen tức với SK và hạnh phúc của người khác.

Từ tất cả những ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực này sinh ra sự thù hằn đối với bạn bè và người thân mà anh ta cho rằng đã bỏ mặc anh ta với số phận của mình. Sự

tổn thương gây sóng gió và buồn bực trong tâm hồn càng ngày càng làm suy yếu hệ thần kinh, làm cho tình hình bệnh càng nhanh xấu đi mà ban đầu nó chỉ là sự khó chịu nhỏ.

Điều gì đã xảy ra? Xảy ra điều đơn giản: con người này bị các điều kiện vật chất của cuộc sống ảnh hưởng và anh ta quá coi trọng ý nghĩa của chúng. Anh ta không biết đến các quy luật của vũ trụ và chưa chắc đã cho chúng là có nghĩa gì. Anh ta không biết rằng: tất cả mọi thứ trên thế giới này kể cả ý nghĩ đều là NL. Vì vậy mà anh ta hoàn toàn tin vào chẩn đoán của bác sĩ. Kết quả là một người từ trước tới nay khỏe mạnh trở lên thực sự ốm yếu. Do cách suy nghĩ không đúng anh ta tạo cho mình cả một hệ lụy những suy nghĩ phá hủy và chúng càng làm cho anh ta bệnh nặng thêm.`Con người tự chọn kiểu suy nghĩ tiêu cực. Cách suy nghĩ này càng ngày càng làm cho hệ thần kinh bị căng thẳng và phá vỡ những dây thần kinh mảnh mai yếu nhất của CT. Cách suy nghĩ đó cũng phá hủy hệ tuần hoàn và trái tim.

Trong trường hợp này không có một phương tiện nào của thiên nhiên không một loại dược phẩm nào có thể chữa được người bệnh vì anh ta tự ấn định cho mình bị bệnh bằng sức mạnh phá hủy của các suy nghĩ tiêu

cực mà không có gì có thể địch nổi, trạng thái đau ốm của người bệnh chỉ càng thêm nặng.
Vì cách suy nghĩ không đúng của bác sĩ cũng như của bệnh nhân mà từ một khó chịu nhỏ đã biến thành một bệnh nặng. Những suy nghĩ không tốt, nỗi sợ hãi và lo lắng cho tính mạng của mình đã có ý nghĩa quyết định trong việc biến sự bất ổn nhỏ ban đầu thành bệnh thật. Sau đó là các hành vi không đúng biểu hiện trong suy nghĩ, lời nói hành động, hệ thần kinh đi đến một trạng thái rối loạn, và cùng với việc các dây thần kinh nhỏ nhất trong các cơ quan bị phá hủy.
Con người suy nghĩ như thế nào thì anh ta là vậy. Cuộc đời của anh ta tạo lên bởi các suy nghĩ, chúng ảnh hưởng lên toàn CT, từng cơ quan, từng tế bào.
Thay đổi suy nghĩ từ tiêu cực sang tích cực- là thay đổi SK của mình. Nhưng không nên cho rằng: điiều này sẽ đến ngay tức thì. Nếu như cho đến bây giờ con người không chú ý đến suy nghĩ và cách sống của mình, mà chỉ từ hôm nay anh ta bắt đầu suy nghĩ theo cách khác thì anh ta cũng đừng hi vọng ngay lập tức CT của mình, các tế bào, các cơ quan, các cơ bắp, các tuyến nội tiết và các hooc môn biến đổi và nhanh chóng lành bệnh. Sự đổi mới diễn ra từ từ. Nếu như con người từ trước tới nay chỉ biết đến thế giới bên

ngoài và không biết gì đến NL thực sự của thiên nhiên thì anh ta không thể ngay lập tức hình thành một cách suy nghĩ mới.

Hãy cứ để cho sự đổi mới của các bạn dần dần. Nhưng hãy kiên định thì nó sẽ đến. Đầu tiên hãy tin rằng: suy nghĩ là một sức mạnh đặc biệt, nó ảnh hưởng lên cuộc sống của chúng ta, số phận của chúng ta và tất nhiên là sức khỏe của chúng ta. Nền y học cổ phương đông và đặc biệt là các Iôgi đã biết đến sức mạnh này. Trong ioga từ lâu đã tồn tại phép tự chữa bệnh bằng suy nghĩ. Bản chất của PP này là: ra lệnh cho từng cơ quan bị bệnh khỏe lại. Họ cho rằng có thể ra lệnh cho bất cứ cơ quan nào của Ct ngoài trái tim. Đối với trái tim chỉ có thể đề nghị về sự khỏe lại vì đây là một cơ quan dịu dàng, tinh tế mỏng manh và dễ tổn thương.

Còn một PP lấy lại SK nhờ ý nghĩ là: mỗi sáng và tối nhắc đi nhắc lại nhiều lần: “tôi khỏe!”, với điều kiện: không một mảy may nghi ngờ hoặc ý nghĩ mang màu sắc bi quan và không tin vào sự khỏe lại.

Não của mình nhất định học cách suy nghĩ tích cực. Thường đây là một công việc vô cùng khó vì não của mình từ thơ ấu đã quen với ý nghĩ không tốt về mình. Con người như thế có thể cho rằng mình không được

tích sự gì, cảm thấy lúc nào ở đâu anh ta cũng có lỗi, không bao giờ anh ta có thể làm đúng và tốt. Con người như thế suốt đời tiếp thu thế giới xung quanh và bản thân mình một cách phủ định, nhìn mọi vật đều là màu xám. Bằng những suy nghĩ đó anh ta đã làm cho cuộc đời mình trở lên cay đắng, nặng nề, đầy bệnh tật và đau khổ.

Những suy nghĩ tiêu cực chỉ mang lại bênh tật và đau khổ. Suy nghĩ sáng tạo mang lại sự chữa lanh bệnh.

Mỗi một người có thể đứng ra một phía để nhìn mình và thế giới của mình và tự nhận thức: những suy nghĩ tiêu cực hay tích cực chiếm ưu thế trong đời sống của mình. Thậm chí trong thời niên thiếu chúng ta bị dạy nghĩ xấu về mình thì khi lớn chúng ta vẫn có thể thay đổi ý nghĩ xấu sang tốt. Hãy nghĩ tốt về mình, làm tốt cho mình, ủng hộ và chào đón thành tích của mình. Đó là điều kiện để đảm bảo cho sự khỏe lại.

Để thay đổi suy nghĩ tồi thì phải nhận thức và thay đổi chúng. Cần đứng trước gương và tự nói: " Tôi yêu mình và là chính mình". Rất nhiều người không nói được điều này một cách chân thành. Đó là những người bệnh tật. Họ cần phải được chữa trị. Sự chữa trị ở ngay trong chính họ, trong sự thay đổi các suy nghĩ về bản thân, thay đổi từ tiêu cực sang tích cực. Rất

nhiều người bị đối mặt với sự thật đáng buồn là: họ không yêu mình cũng không yêu bất cứ thứ gì trên đời này, họ tồn tại như cỗ máy, không tâm hồn, không nghĩ ngợi , chỉ cảm thấy cô đơn, buồn chán không lối thoát. Một số người trong số họ gặm nhấm rằng họ sẽ xây lại thế giới hoặc trở thành bá chủ thế giới chỉ để đi ra khỏi tình trạng bất lực không lối thoát của mình, chứng minh rằng: họ không tồi mà giỏi.

Và chỉ có những ai tin rằng anh ta tốt như chính anh ta đang là, và chẳng cần phải chứng minh điều gì cho ai bởi vì "hữu sắc tự nhiên hương".

Hãy tin vào chính mình, yêu mình và tốt với mình trong bất cứ sự biểu hiện nào là bạn đã đang trên con đường chữa lành bệnh.

Bước tiếp theo là làm sạch các ý nghĩ và khẳng định xấu khỏi tâm trí mình. Hãy nhớ lại những điều xấu mà mọi người nói với bạn từ thời ấu thơ, có phải chính những điều đó đã trở thành suy nghĩ của chính bạn? Sự thực là ở chỗ bạn phải làm mạnh ý nghĩ tốt đẹp về mình để lấn át tất cả các ý nghĩ xấu kia. Những người đối xử với bạn xấu thì chính họ cũng đối xử xấu với chính mình, mặc dù họ có thể không nhận thấy thế. Hãy hiểu rằng: những người nói xấu về bạn trên thực tế họ đang nói xấu chính họ. Bạn có thể trả lại họ

những đối xử xấu của họ, đẩy chúng ra khỏi mình và ở lại cùng với những quan hệ tốt đối với mình.
Hãy nghĩ về việc bạn mất sức đó cho cái gì, khi mà sức lực đó bạn có thể dùng để chữa bệnh cho mình và làm trẻ lại. Bạn có đánh mất sức mình cho những mục đích rỗng tuếch vô bổ? Bạn có tiêu tốn sức lực và thời gian một cách vô ích thay vì đạt được những thành tựu chính đáng: Phát triển tâm hồn, sức khỏe CT và sức mạnh tâm linh? Hãy từ chối các mục đích rỗng tuếch, những hao tốn sức lực không cần thiết- và bạn sẽ bước một bước lớn đến sự tự chữa bệnh.
Hãy học cách gửi cho CT mình mong ước điều tốt đẹp, tình yêu, sức khỏe và hạnh phúc. Hãy làm điều này ngay bây giờ, bằng BT được miêu tả dưới đây bạn sẽ củng cố NL của CT mình và lên dây cót cho lò xo của tuổi trẻ và sức khỏe.

Bài tập "suy nghĩ khỏe mạnh"

Hãy nằm trên mặt phẳng thật thoải mái, hãy chú ý sao cho đầu không dựa vào đỉnh cũng không vào gáy mà ở phần cổ lối với gáy, để làm được điều này cằm phải hơi hạ xuống ngực. Chân để trần, quần áo càng nhẹ càng tốt hoặc không mặc. Nếu mát trời thì có thể phủ

chăn. Tay nằm xuôi theo thân thể , các ngón tay và chân để thư giãn.
Đầu tiên hãy thở vài hơi chậm và sâu, đều đặn qua mũi. Bây giờ hãy động đậy các ngón của bàn chân phải. Đầu tiên hãy co và xòe chúng ra liền 1 lúc cùng nhau, hãy thử gập về phía trước và ra sau. Sau đó hãy thử cử động từng ngón riêng lẻ và chú ý xem bạn có làm được đến mức nào. Hãy dùng ý đón chào từng ngón. Bạn có thể thấy là các ngón đã quen không được chú ý và tôn trọng cho nên chúng sẽ không nghe theo bạn, nhưng chúng sẽ ngay lập tức sống động và cảm thấy mình tự do trước sự chú ý mà bạn dành cho chúng. Hãy thả lỏng các ngón chân.
Bây giờ hãy làm như thế với các ngón chân của bàn chân trái.
Sau đó lại quay lại bàn chân phải: không nhấc gót chân ra khỏi mặt phẳng, hãy đưa mũi chân về phía mặt mình, hãy nhận biết độ căng của ống chân. Hãy làm điều này vài lần và gửi đến tất cả các cơ các dây chằng và dây thần kinh đang làm việc lời chào mừng và mọi điều tốt lành. Bây giờ hãy nắm các ngón của bàn chân lại với nhau(giống như ta nắm bàn tay thành nắm đấm). Buông chúng ra và để thư giãn cả bàn chân. Bây giờ hãy làm như thế với chân trái.

Bây giờ hãy nhấc gót phải ra khỏi mặt phẳng giữ cho đầu gối thẳng, đưa chân lên trên. Hãy xem xem bạn có thể nhấc nó theo chiều thẳng đứng (sao cho 2 đầu gối đều không bị co) Hãy quay bàn chân được nâng theo chiều kim đồng hồ 6 lần, và ngược chiều 6 lần. Từ từ hạ chân xuống và thư giãn. Sau đó lại làm lại vài lần, chú ý để trong khi làm cả 2 đầu gối đều không bị gập. Bây giờ hãy dùng ý mong muốn điều tốt đẹp, sức mạnh và niềm an lạc cho toàn chân phải cũng như từng phần của nó. Hãy thổ lộ tình yêu với nó và hứa sẽ kết thân với nó. Có lẽ bạn cảm thấy những lời khuyên nay là buồn cười và không đáng. Nhưng hãy nhớ rằng các iogi tin rằng: mỗi một phần của CT đều có tâm hồn " cái tôi ". Mong cho chúng điều tốt đẹp là ta gửi cho chúng NL to lớn của ý nghĩ. Làm như thế với chân trái.

Bây giờ hãy hướng sự chú ý lên vùng bụng. Hãy biết rằng: bụng đặc biệt nhạy cảm với thái độ của bạn đối với nó và các cơ quan của nó, nó phản ứng hầu như một cách có ý thức. Nó rất nhạy cảm với các suy nghĩ mà bạn gửi đến.

Lại nhấc chân phải càng thẳng đứng càng tốt, còn chân trái cứ để bất động. Nhưng bây giờ không nghĩ đến chân mà nghĩ đến bụng. Hãy nhận biết: những cơ

bụng nào căng, hãy tập trung sự chú ý của mình vào chúng. Hãy nhấc chân trái, đưa nó lại cùng chân phải, bây giờ hãy theo dõi các cơ bụng. Hạ cả 2 chân xuống và thư giãn. Bây giờ lần lượt nhấc chân phải- hạ xuống,thư giãn, sau đó nhấc chân trái- hạ xuống, thư giãn, tiếp tục theo dõi các cơ bụng. dùng tay xoa ấn vùng thắt lưng. Thư giãn. Nhắc đi nhắc lại 1 số lần.

Sau đó lại thư giãn và gửi những ý nghĩ tốt đẹp đến từng cơ quan trong khoang bụng: gan và mật,dạ dày, lá lách, ruột, thận, bọng đái và các cơ quan sinh dục. Hãy gửi đến chúng tình yêu và cùng với lời ra lệnh hãy khỏe lại. Cần biết vị trí của các cơ quan qua bản đồ giải phẫu.

Bây giờ hãy thở sâu đưa cho không khí vào phần cuối của lá phổi và làm phồng phần trên của bụng. Hít vào, giữ không khí, cùng một lúc nén các cơ ở phần trên bụng sao cho không khí hướng vào khoang ngực và làm giãn rộng xương sườn. Sau đó thở ra cảm nhận các cơ ở phần trên bụng chống lại trạng thái bị nén vừa rồi. Hãy làm một số hơi thở vào và ra như thế một cách đều đặn không bị ngắt mạnh. Thêm một lần nữa gửi đến vùng bụng mong muốn tốt lành và sức khỏe.

Bây giờ cần phải gửi ý nghĩ đến tim và phổi. Những suy nghĩ này cần phải đầy tốt lành và thông cảm. Từ

từ thở sâu, nhưng hãy hãy cố gắng không làm rộng lồng ngực- bạn cần phải chia đều không khí đã có cho phổi. Sau đó hãy kéo thêm không khí vào cho phổi một cách nhẹ nhàng không cố sức. Sau đó thở ra thật nhẹ tự nhiên, sau đó ép cơ hoành ở cuối lồng ngực bắt phổi ép thêm không khí ra làm cho phổi thêm sạch. Làm thêm 3 lần hít vào thở ra như thế.

Sau đó ấn 2 khuỷnh tay vào mạng sườn, ưỡn lồng ngực ra phía trước, đưa 2 bả vai ra phía sau, Làm căng cơ của mặt phẳng phía sau của cổ. Hãy trở về vị trí trước và thư giãn. Nhắc đi nhắc lại động tác này 1 số lần. Hãy mong điều tốt lành sức mạnh và sự sung mãn, an lạc cho phổi và tim của mình. Đề nghị chúng mau khỏe lại.

Sau đó gửi ý nghĩ tốt đẹp cho toàn CT và tất cả các cơ quan bên trong nó.

Hãy gập tay phải ở khuỷnh tay và đưa lên thành góc vuông so với cẳng tay, hãy nhìn vào cổ tay, không nhấc khuỷnh lên khỏi mặt phẳng mà bạn đang nằm, mở bàn tay ra, xòe các ngón, sau đó lần lượt co từng ngón một, bắt đầu từ ngón út cuối cùng là ngón cái. Duỗi thẳng các ngón và thử đưa ngón cái ra xa bàn tay nhất. Sau đó hãy chạm đầu ngón cái vào gốc ngón út. Hãy thư giãn các ngón tay và thả bàn tay ra. Hãy gửi

đến mỗi ngón tay và cả bàn tay điều tốt lành và sức khỏe. Hãy hạ tay xuống mặt phẳng mà bạn đang nằm và thư giãn.
Hãy làm hoàn toàn như thế với bàn tay trái.
Rồi lại gập khuỷnh tay phải và để cánh ta thẳng đứng. Hãy gập cổ tay về phía trước nơi xương cổ tay càng nhiều càng tốt, giữ cho các ngón thẳng. Sau đó gập nó về phía sau càng nhiều càng tốt. Quay cổ tay vài vòng về 1 phía và phía ngược lại, suốt thời gian này hãy quan sát các cơ làm việc: chúng co lại và giãn ra như thế nào,. Thả lỏng cổ tay. Hãy khen ngợi tay mình, hãy nghĩ nó làm được rất nhiều việc. Hãy gửi ý nghĩ tốt lành cho tay của mình. Buông tay và thư giãn.
Làm như thế với tay trái.
Lại nâng tay phải để vuông góc ở khuỷnh, sao cho cánh ta thẳng đứng….Nắm tay thật chặt, theo dõi để ngón cái để ở ngoài nắm đấm. Gập nắm tay về phía trước và về phía sau, cảm nhận sự căng của các cơ. Thả nắm đấm ra và thả lỏng
Làm như thế với tay trái.
Bây giờ bằng ý nghĩ hãy nhìn tất cả các phần của CT mà bạn vừa làm với chúng, và kiểm tra xem chúng có được thư giãn: bàn chân, ống chân, đùi, bụng, lưng , ngực, vai, cổ, các ngón và cẳng tay, cánh tay.

Bây giờ hãy cắn chặt răng và nhắm chặt mắt, sau đó buông ra và từ từ thả lỏng. hãy khen ngợi các cơ quan tuyệt vời như mắt, tai, mồm, mũi. Hãy nghĩ đến những khả năng của chúng làm cho bạn, chúng là những cơ quan cảm nhận thế giới xung quanh và tự biểu cảm. Hãy cảm ơn chúng. Hãy nghĩ đến việc: bạn có thể nói nhiều với mọi người chỉ bằng 1 nụ cười- hãy mỉm cười. Hãy cảm nhận khi cười các cơ xung quanh mắt và miệng làm việc như thế nào, niềm vui và sự bình an lan tỏa trong tim như thế nào!
Bây giờ tất cả các lo lắng, sợ hãi, bệnh tật đều đi khỏi và bạn chỉ còn cảm nhận một niềm vui thuần khiết, hãy biết rằng đây chính là bản thể thực sự của bạn, những thứ khác chỉ là ngoại lai. Hãy mong muốn niềm vui, tình yêu và SK cho toàn CT bạn.
Hãy nhắm mắt lại, hãy cảm nhận; gương mặt của bạn hoàn toàn bình thản, thân thể thư thái, các chi ấm và nặng, hơi nhẹ và bình thản. Hãy lắng nghe nhịp tim của mình. Hãy cầu mong điều tốt, sức mạnh và an lạc cho não và hệ thần kinh, đầu và mặt, các cơ quan thị giác, vị giác, thính giác và khứu giác của mình. Hãy tưởng tượng toàn CT ngay lập tức trở lên khỏe mạnh.
Hãy mở mắt ra. Bạn đang khỏe mạnh. Và mỗi một ngày lại càng khỏe thêm, mạnh thêm.

Tự chữa bệnh bằng sức mạnh của suy nghĩ

Tất cả các dạng vật chất đều là NL, tất cả đều là sự rung động. CT con người - một khối NL đặc – cũng sống theo qui luật này, nó cũng rung động, co giãn và các kiểu chuyển động khác của vật chất sống và NL. Bởi vì tất cả những gì chuyển động thì sống. Tất cả những gì có tính chất Nl động, rung thì đều sống.

Trong CT sống không có gì là không động. Trái tim đập, các cơ co giãn, máu chảy trong mạch máu, ruột chuyển động. Hãy đưa tay ra phía trước và bạn thấy; dù bạn cố giữ cánh tay bất động nhưng nó vẫn hơi dao động. Vật sống không thể không động. Khi trong CT sống tắt dần sự dao động, độ rung, sự co giãn và các hình thức khác của chuyển động, CT đang dần ngừng sống, nó đang già đi, bệnh và chết, tự hủy hoại. Có nghĩa là muốn sống lâu và giữ gìn sự trẻ trung thì cần phải đầu tiên là giữ gìn tất cả các hình thái chuyển động có thể. Thể dục- một hình thức tuyệt vời để các cơ trong trạng thái động. Nhưng còn lại các mô khác, các cơ quan bên trong khác thì sao? Không có thể dục cho dạ dày và không có thể thao cho các dây thần kinh. Nhưng đã có NL vĩ đại của ý nghĩ. NL của ý

nghĩ lớn đến mức nó có thể bắt các vật sống chuyển động theo ý mình.

Bằng NL của ý nghĩ ta có thể bắt chuyển động và mạch đập các mô bất động nhất, các phần trì trệ nhất của CT. Bằng NL của ý nghĩ ta có thể chữa bệnh cho mình từ bên trong, xoa bóp các mô không thể với tới bằng các hình thức tác động khác. Bằng NL của ý nghĩ ta có thể xây dựng CT của mình như mình mong muốn.

NL của ý nghĩ tạo ra các mạch đập thần kinh, đến lượt mình chúng lại đưa các cơ quan và các mô vào chuyển động. sự chuyển động sẽ cho chúng cuộc sống, sự trẻ trung và SK, chuyển động sẽ đuổi đi các NL ứ đọng và mang lại một NL mới đầy sức sống.

Học cách tạo ra chuyển động trong CT nhờ tác động của suy nghĩ, bạn đang mở cánh cửa vào vương quốc của sức khỏe và tuổi trẻ vĩnh cửu. Một loại chuyển động chữa bệnh tốt nhất mà bạn có thể tạo lên là mạch đập. Điều này không hoàn toàn khó như mọi người nghĩ và ai cũng có thể làm được không loại trừ ai, không phụ thuộc vào tuổi tác và tình trạng sức khỏe. Một sự tập trung chú ý đơn giản vào bất cứ nơi nào trên CT cũng làm tăng sự tích cực của thần kinh ở nơi đó và làm cho tuần hoàn máu mạnh hơn và đây chính

là sự tự chữa bệnh. Bởi vì đây chính là dấu hiệu của sự lớn lên của sức sống! Nếu làm mạnh tác động của suy nghĩ thì bạn có thể rất dễ dàng tạo lên mạch đập chữa bệnh. Có một số cách rèn luyện làm củng cố thành quả, đó là các BT sau:

BT “mạch đập”

Ngồi vào 1 vị trí thật tiện lợi và thoải mái. Chú ý nhìn vào ngón trỏ của bàn tay phải. Hãy nhìn nó thật kỹ đến từng chi tiết cụ thể- Hình dạng móng tay, màu da, bề mặt của nó. Hãy đặt tất cả sự chú ý của mình vào đầu ngón tay và tiếp tục nghiên cứu nó. Bây giờ bạn có thể cảm thấy sự ấm lên ở ngón tay và các sự thay đổi khác của cảm giác.

Bây giờ đặt ngón tay lên mặt phẳng nào đó- đầu gối, tay ghế- hoặc mặt phẳng mà bạn đang ngồi lên và nhắm mắt lại. Tiếp tục giữ chú ý ở đầu ngón tay. Bây giờ tập trung xem đầu ngón tay tiếp nhận mặt phẳng mà nó tiếp xúc như thế nào. Nó cảm thấy gì- ấm hay lạnh, trơn hay ráp? Tất cả mọi cảm nhận chỉ tập trung ở đầu ngón tay. Hãy thở thật thoải mái tự nhiên, hãy tưởng tượng rằng ở đầu ngón tay đang cháy một ngọn lửa nhỏ, và ngọn lửa nhỏ này gửi mạch đập cảm thấy được theo cánh tay lên thẳng não. Dùng ý gửi cho

ngón tay sự chỉ huy mạch bắt đầu đập. Hãy tưởng tượng: ngón tay bắt đầu thực hiện các chuyển động đập của mạch, nhịp nhàng và mạnh dần lên về khối lượng. Tập trung như thế này sẽ xuất hiện cảm giác ấm và mạch đập ở ngón tay.

Khi mà trạng thái này càng trở lên rõ ràng , dần dần hãy thu sự chú ý vào đầu ngón tay và đưa nó vào một vật nào đó ở bên ngoài- trần nhà hay bức tường đối diện, cái cây ở xa hay đám mây. Sau đó có thể trở về với công việc hàng ngày.

Hãy rèn luyện cảm giác mạch đập từ ngày này qua ngày khác- và đó là cảm giác nhờ sự giúp đỡ của ý nghĩ mà bạn có thể gọi lên trong CT mình một cách đơn giản và dễ dàng. Dần dần bạn sẽ học được cách thay đổi nhịp đâp- làm cho nó lúc nhanh lúc chậm.

Chúng ta có thể bắt mạch đập theo ý mình không chỉ ở ngón tay mà ở bất cứ cơ quan nào hay phần nào của CT tùy theo mong muốn của mình. Mạch đập như thế của các cơ quan bên trong tạo lên tất cả các điều kiện để làm sạch và đổi mới bởi vì nó làm tăng dòng chảy của máu có nghĩa là quá trình trao đổi các chất bổ và thải độc tố trở lên mạnh mẽ. Các chất lỏng giữa các tế bào được tích cực hóa và các sản phẩm ứ đọng của các hoạt động sống của tế bào được đưa ra ngoài. Các

mao mạch và các mạng lưới mao mạch bao quanh các cơ quan hoạt động tích cực làm sống lại các mô, làm sạch và nuôi dưỡng tốt chúng. Quá trình phục hồi của tế bào tốt hơn lên. Mất đi sự căng thẳng của các cơ quan bên trong tức là giải phóng được các sức mạnh để cân đối những căng thẳng này. Ngoài ra mạch đập của các cơ quan bên trong tạo lên chuyển động của sức sống, làm tăng NL khỏe cho các mô, giải phóng những NL tồi khỏi các vùng ứ trệ, lấy lại SK và sức trẻ.

Khi bạn tập trung lên cơ quan nào đó , hãy ra lệnh cho nó bắt đầu đập mạch, bạn không chỉ gửi cho nó mạch đập thần kinh tương ứng, mà còn bước vào sự tiếp xúc với thể khí của cơ quan này. Năng lượng của ý nghĩ tiếp cận với NL của của thể khí của cơ quan đó. Kết quả là sự rung động của NL ý nghĩ tạo lên sự rung động tương ứng trong thể khí của cơ quan đó, và sự rung động của thể khí sẽ chuyển sang CT vật lý của cơ quan đó . Cơ quan này bắt đầu rung động và đập mạch. Những mạch đập này rửa sạch các NL ứ đọng và ngoại lai, làm khỏe lại cơ quan đó ở mức độ NL và vật lý.`

Có thể bạn sẽ không cảm thấy mạch ngay lập tức. Nhưng điều này không có nghĩa là không có nó. Bắt

các cơ quan đập mạch bằng sức mạnh của ý nghĩ , bạn nhất định sẽ tạo lên được mạch đập. Nhưng để cho nó được cảm thấy, cần nâng độ nhạy cảm của mình, mà để làm được điều này cần phải tập luyện. Cùng với thời gian bạn nhất định sẽ bắt đầu cảm nhận được những mạch đập chữa bệnh do NL của ý nghĩ của bạn tạo lên.
Để tăng hiệu quả tích cực cho việc làm này, bạn phải đánh thức trong mình 3 sức mạnh có khả năng làm khỏe lại và trẻ lại: bạn cần đánh thức niềm tin vào sức mạnh chữa bệnh của BT. Niềm tin – là 1 sức mạnh vĩ đại dẫn đến thành công. Niềm tin của bạn biểu hiện ở việc bạn sẵn sàng tập luyện vì SK.Nếu bạn tin bạn sẽ đạt được kết quả tốt; Nếu niềm tin của bạn yếu bạn sẽ đánh mất NL vào việc nghi hoặc, hạn chế bởi những suy xét đúng-sai, bạn sẽ đánh mất sức mạnh ý chí quyết tâm để chiến thắng. Hãy tin – và bạn sẽ trẻ trung và khỏe mạnh.
Sức mạnh thứ 2 mà bạn cần đánh thức trong mình-đó là niềm hi vọng. Hi vọng- đó là phép tính chắc chắn cho thành công. Nếu bạn nắm chắc thành công, bạn thuyết phục được não của mình tin vào thành công nhất định sẽ đạt được. Nếu bạn không hi vọng đạt được thành công thì bạn sẽ không đạt được nó. Nếu

bạn làm BT với sự hoài nghi, không tin, không hi vọng- thành công sẽ không đến. Hi vọng sẽ cho phép não của chúng ta dẫn chúng ta tin tưởng vào thành công.

Sức mạnh thứ 3 cần đánh thức trong mình- đó là tình yêu. Đây phải là tình yêu thực sự đối với bản thân và CT mình chứ không phải là thứ tình cảm thương xót ủy mị, mà là tình yêu có trách nhiệm với bản thân, không lùi bước trước những yếu đối của mình, nhất quyết tin vào sức mạnh hồi phục và nhất định chiến thắng bệnh tật và sự già yếu.

Đánh thức 3 sức mạnh này trong mình là bạn có thể nắm chắc phần thắng trong tay.

Làm khỏe xương sống

Xương sống(XS) là một bộ phận quan trọng của CT con người đến mức rất nhiều, rất nhiều bệnh của con người phụ thuộc vào tình trạng SK của XS. Gốc của nhiều bệnh cần truy tìm nơi cột sống. Nếu có gì đó không ổn với SK thì điều đầu tiên hãy nhìn vào vùng lưng và hãy hỏi mình: Dáng của ta như thế nào? XS của tôi trông như thế nào? Có bị cong, vẹo, lệch do dáng đi, đứng, ngồi không đúng. Có bị ngắn lại do năm tháng và sức nặng quá tải của cuộc sống? Các bác sĩ thời cổ đã nói : “ Nếu bị nhiều bệnh – đó là XS

bị bệnh”. Để chữa bệnh có kết quả cần phải chữa bệnh của XS.

Điều đầu tiên là phải xây dựng XS của mình cho đúng, muốn đúng thì điều đầu tiên là phải chú ý đến cấu trúc NL của nó. Để có cấu trúc NL đúng thì nhất định phải xây dựng đúng cấu trúc vật lý của nó.

XS của bạn có bị thoái hóa? nó có quên khả năng đàn hồi và di động của mình hay không? Nó có bị bẩn trong bãi lầy của những NL ứ đọng hay không?

Mạch đập chữa bệnh sẽ giúp bạn làm cho XS sống lại, chuyển động, nó lấy đi sự căng thẳng của cơ, giải phóng những nút thần kinh bị xiết chặt, làm cho tuần hoàn máu tốt hơn, làm mất đi các hiện tượng tắc nghẽn.

Cần phải ngồi trên ghế với cái lưng thẳng sao cho lưng của mình không dựa vào ghế. Bàn chân bám chặt vào sàn. Mắt nhắm.

Tất cả mọi chú ý đều tập trung ở xương cụt. Cần gửi đến đó những suy nghĩ tốt lành của mình với những mong muốn sức khỏe. Sau đó cần tưởng tượng: xương cụt ấm lên như thế nào. Sau đó cần gửi đến đó sự chỉ huy bắt đầu đập mạch, có nghĩa là nhịp nhàng mở rộng và co lại theo hướng nằm ngang: sang trái - sang phải, sau đó chuyển sự chú ý lên vùng xương chậu và

tưởng tượng: mạch đập ở chỗ này cũng theo hướng đó. Tiếp theo đưa sự chú ý vào vùng thắt lưng và ra lệnh cho mạch đập về các hướng cho nó. Sau đó từ từ chuyển lên vùng ngực của XS và ở đó cũng cảm nhận mạch đập. Đầu tiên mạch đập bắt đầu từ phần ngực dưới, sau đó chuyển lên phần ngực trên, và sau đó chuyển lên phần cổ. Từ xương cụt đến chân cổ mất khoảng 5 phút.
Sau đó sự chú ý lại chuyển đến xương cụt, bây giờ cần ra lệnh cho nó đập mạch ra phía trước - ra sau, có nghĩa là về phía bụng và phía lưng. Xương cụt đập mạch ra trước- sau, sau đó đến xương chậu đập mạnh về trước ra sau, sau đó đến vùng thắt lưng đập mạch ra trước- sau, rồi lại đến vùng ngực, đầu tiên ở phía dưới, rồi phía trên, sau đó đến vùng cổ. Suốt chặng đường mất 5 phút. Như vậy BT mất 10 phút. Ít nhất 2 lần trong 1 tuần.

Làm khỏe chi trên và chi dưới

Bạn có quên chân và tay của mình không vậy? Bạn có thể nói là bạn thường xuyên dành cho chúng sự chú ý? Bạn chăm sóc gì cho chúng? Nếu như thế thì đã không có vùng tắc nghẽn ở ngón tay, đầu gối, khuỷnh tay và các khớp khác không bị đau và cứng khớp.

Nếu như các ngón của bạn luôn lạnh, nếu chúng cử động kém và bạn không thể ra lệnh cho ngón giữa của bàn chân động đậy riêng rẽ so với các ngón khác, và cũng không làm như vậy được với các ngón khác, nếu như bạn cũng không làm được như vậy với các ngón tay mà không khó khăn gì- thì có nghĩa là bạn đã quên về các tứ chi của mình, bạn không gửi cho chúng sự ấm áp và lòng tốt, bạn không chúc chúng sức khỏe và mọi điều tốt lành. Nếu thể thì khong có gì đáng ngạc nhiên là tứ chi của bạn khong khỏe mạnh.

Các iogi thông thái luôn biết rằng: mỗi một cơ quan đều có cái "tôi" của mình, mỗi một phần của CT, thậm chí mỗi ngón của tứ chi đều có cái "tôi". "TÔI" không là cái gì khác là tâm hồn. Tâm hồn không thể sống nếu không nuôi dưỡng nó. Mà thức ăn của tâm hồn là NL. Làm no các tế bào bằng NL có nghĩa là làm chúng no tinh khí của đất trời- cũng có nghĩa là làm cho chúng có tinh thần sáng tạo và có ý thức hơn. Các tế bào tràn đầy NL của tinh thần nhận thức cao sẽ hình thành lên một CT đầy NL của tinh thần sáng tạo của nhận thức cao. Những CT như thế dễ nghe lời hơn, chúng biết ơn và phục vụ chúng ta nhiều năm hơn.

Những ngón tay của bạn có giống những mẩu xương cứng vì không cử động được và bị làng quên như những tù nhân trong nhà tù không? Chính bạn đã tạo ra tình trạng này cho những ngón tay của bạn. Hãy thả chúng ra khỏi nhà tù, hãy cho chúng được tự do, cho chúng SK, Hãy cho chúng NL của mạchđập chữ trị.
Mạch đập chữa trị ở chân tay giải phóng chúng ra khỏi các quá trình viêm nhiễm. mạch đập chữa trị làm máu và các bạch huyết chảy tốt hơn, và vì thế mà mang lại SK và sức mạnh đến cho chân tay. Mạchđập loại trừ mật mỏi, cho phép tay và chân của bạn thực hiên tốt các công việc lao đông thường ngày.
Hãy ngồi hoặc nằm vào tư thế tiện lợi. Có thể kèm theo âm nhạc êm ái dễ chịu. Nhắm mắt. Hãy hướng sự chú ý vào vùng từ các đầu ngón tay đến khuỷnh tay của tay phải. Hãy tưởng tượng sức ấm ở vùng này và làm cho đập mạch từ phải sang trái. Hãy dùng ý ra lệnh cho tay trái cũng làm theo tay phải. Dùng ý kết nối chuyển động của 2 tay. Liền một lúc đưa chú ý từ ngón đến khuỷnh của cả 2 tay. Thời gian đập mạch ở vùng này khoảng 2 phút.
Sau đó chuyển chú ý đến vùng khuỷnh tay phải. Ra lệnh cho khuỷnh tay phải đập mạch trái-phải, sau ddosdungf ý liên kết với khuỷnh tay trái và tưởng

tượng mạch đập ở cả 2 tay liền một lúc. Thời gian: 2 phút.
Sau đó đưa sự chú ý đến vùng từ khuỷnh tay đến khớp vai của tay phải. Tưởng tượng ở đó hơi ấm và mạch đập. Kết hợp với tay trái cũng như ở tay phải và liền 1 lúc cảm nhận mạch đập ở cả 2 tay trong 2 phút.
Lại đưa sự chú ý vào vùng từ ngón tay đến khuỷnh tay phải, bây giờ bắt vùng này đập mạch về hướng trước - sau. Đạt được cảm nhận mạch đập thì ra lệnh như thế đối với tay trái. Cảm nhận mạch đập về phía trước - ra phía sau ở cả 2 tay liền một lúc trong 2 phút.
Đưa chú ý vào khuỷnh tay phải. Đạt được mạch đập trước- sau rồi đưa tay trái vào cuộc như với tay phải. Thời gian: 2 phút.
Sau 2-3 phút nghỉ ngơi rồi đến chân. Hướng sự chú ý đến vùng từ các ngón đến bàn chân đến đầu gối. Ra lệnh cho vùng này đập mạch từ trái- sang phải, sau đó ra lệnh như thế đối với chân trái. Thời gian 2 phút.
Sau đó đưa chú ý đên đầu gối chân phải, cảm nhận mạch đập trái – phải, dùng ý kết hợp như thế đối với chân trái. Cùng lúc cảm nhận mạch đập trái – phải ở cả 2 đầu gối trong vòng 2 phút.
Sau đó đưa sự chuys đến vùng từ đầu gối đến khớp chậu chân phải, cảm nhận mạch đập trái- phải, rồi lại

dùng ý kết hợp với chân trái . Cảm nhận mạch đập ở vùng này ở cả 2 chân liền 1 lúc trong 2 phút.
Sau đó đi lại từ các ngón với thứ tự như trên nhưng với mạch đập ra trước- sau cho đến hết các thứ tự đã nêu ở trên.
Hoàn thành BT mỗi một ngày trong 1 tuần, sau đó làm 1 ngày 1 lần trong 1 tuần qua 1 tháng, rồi lại qua 1 tháng nữa, sau đó cứ 3 tháng lại làm 1 tuần.
Chống chỉ đinh với các bệnh u bướu và hình thành cục huyết khối.

Làm khỏe ruột già
Rất nhiều bệnh bắt đầu từ ruột già. ruột già thường trở thành nơi chứa các chất thải- thùng rác cảu CT. Nhưng thậm chí thùng rác cũng phải sạch. Con người làm sạch nơi để rác rưởi ở nơi anh ta sống và quên quên đi việc làm sạch CT của chính mình, và biến nó thành thùng rác di động. Chính từ ruột già bị ứ đông của mình mà xuất hiện các bệnh viem nhiễm trên khắp CT.
Khi ruột già ở trạng thái ứ đọng và bất động, nó trở thành bãi lầy ứ đọng. Trong nó NL không chuyển động được, từ lâu các dòng NL sống không đến thăm nó, nó đã quên mất thế nào laqf trao đổi chất với môi

trường bên ngoài một cách đúng đắn. Nó sinh tạo ra 1 CT ốm bệnh khắp các tế bào và các mô. Một CT như thế không thể khỏe

Khi ruột già thôi không là bãi lầy ứ đọng nữa và được làm sạch thì con người ngay lập tức cảm thấy khỏe trẻ. Da mặt nhãn và hồng hào,lời nói và nụ cười thôi không đồng hành cùng mùi hôi nặng nề. Anh ta sạch, đẹp, khỏe và trẻ.

Làm khỏe ruột già bắt đầu từ việc day ấn bụng. Bắt đầu day cách rốn 4 ngón tay của tay phải, ấn và tạo chuyển động rung tương đối sâu. Cần phải đi quanh rốn với những động tác này theo chiều kim đồng hồ, đầu tiên theo vòng tròn nhỏ, sau đó rộng dần, làm 3 vòng xung quanh rốn, sau đó làm như tế nhưng ngược chiều kim đồng hồ. Sau đó xoa bụng bằng chuyển động nhẹ của các ngón tay, sau đó oa bằng cả bàn tay xung quanh rốn. Nếu như bụng rắn và bất động, thì lại bắt đầu day ấn bằng các các chuyển đông nhẹ và nông, dần ấn sâu hơn trong hạn vi cho phép.

Sau đó chuyển sang công việc bằng sức mạnh của ý nghĩ.

Ngồi thoải mái, thư giãn và tập trung chú ý lên phần bên phải bụng. dùng ý gựi lên mạch đập[r vùng này ang trái- sang phải. Phải có một cảm giác rằng:phần

bên trong phía phải bụng(Phía phải của rốn) dãn rộng ra rồi lại co lại theo chiều ngang trái – phải.

Sau đó bắt mạch đập ở vùng phải bụng theo hướng ra trước ra sau. Sau đó làm như thế đối với phần bụng trái.

Cần làm như thế trong suốt 1 tháng 10 phút mỗi ngày. Điều này làm khỏe ruột già. Sau đó 2 lần 1 tuần mỗi lần 10 phút giúp duy trì SK của ruột và phục hồi những chỗ bị tắc nghẽn.

Làm khỏe ruột non

Nếu ruột già nằm ở vùng rìa bụng, thì ruột non nằm ở trung tâm bụng. Ruột non ít bị bẩn hơn ruột già. Nhưng chính nó chịu trách nhiệm nhiều nhất trong quá trình tiêu hóa thức ăn và đưa các chất dinh dưỡng vào CT. Caanfphair giúp noslamf điều này nếu không thì không thể có Sk hoàn toàn.

Trước tiên cần phải xoa bụng bằng tay giống như trước khi bắt tay vào làm khỏe ruột già. Sau đó nếu nằm thì thả lỏng và chú ý vào vùng dưới rốn và phía trên rốn. Gửi ý nghĩ đến vùng này để cảm ơn nó cùng mong muốn cho nó được khỏe và làm việc tốt. Cần phải tưởng tượng ruột non ở dạng cuộn chỉ. Hãy tưởng tượng: cuộn chỉ này nén vào và mở ra, đầu tiên

sang trái - sang phải, sau đó ra trước- ra sau, sau đó lên trên xuống dưới.
Làm như vậy trong 1 tuần mỗi ngày 5-7 phút. Sau đó nghỉ 2 tháng và lại nhắc lại 2 ngày mỗi ngày 7-8 phút. Sau đó làm 1 lần trong 3 tháng trong 2 ngày liến từ 8-10 phút. Và ngày nào cũng xoa bóp bụng bằng tay, thì ruột non sẽ làm việc rất tốt.

Làm khỏe gan

Chúng ta có nghĩ là cần phải đối xử với gan như thế nào không? Đa số mọi người nói chung là không nghĩ đến điều này. Họ cho rằng gan cũng như các cơ quan khác, nếu như nó đã được thiên nhiên và Tạo hóa, thifnops phải làm việc không có sự tham gia của chúng ta. Thường là thế trong những năm tuổi trẻ. Chúng ta có thể không biết gan, thận, dạ dày của mình nằm ở đâu? Nhưng chúng vẫn làm việc không ngừng. Nhưng cùng với thời gian chúng bắt đầu mệt mỏi vì công việc không nghỉ của chúng. Và điều cơ bản là chúng mệt mỏi vì không được chú ý đến. Khi con người đôi xử với Ct mình như với một cỗ máy không hồn, như với cái động cơ mà chỉ cần lên giây cót 1 lần là cả đời nó sẽ làm việc không cần sự tham gia và chăm sóc từ phía chúng ta,- nếu thế tihf bộ máy này

rất nhanh bị hỏng. Bởi vì theo quan điểm sinh lý học- đây là một cơ quan sống có tâm hồn, nó đòi hỏi tình yêu và sự chú ý. Khi chúng ta dành chú ý cho CT của mình thì cùng với sự chú ý mình chúng ta gửi NL đến cho nó. Khi chúng ta gửi NL đến cho CT là chúng ta làm cho mỗi một tế bào trở thành tâm hồn và tinh thần, chúng ta làm cho các tế bào có ý thức được làm bởi sự soi sáng từ bên trong cũng có nghĩa là SK.

Các cơ quan đều cần sự chú ý. Gan đòi hỏi sự chú ý vì tính chất đặc biệt của mình. Gan- là một cơ quan thô vụng, ít nhạy cảm nhất của CT, cho nên nó sẽ không nghe và không hiểu được những lời cổ vũ nhẹ nhàng hay những đề nghị. Gan- là cơ quan phải ra lệnh. Mệnh lệnh càng rõ ràng, rành mạch,kiên quyết và mạnh mẽ thifgan càng đáp trả tốt bấy nhiêu. Gan đòi hỏi NL đặc biệt-lớn và mạnh. Đây không chỉ là NL từ sự chú ý đơn giản mà sự chú ý cùng với mệnh lệnh rõ ràng.

Làm việc với gan bằng ý nghĩ rất cần thiết để duy trì SK của toàn CT. Vì SK của CT phụ thuộc nhiều nhất nhờ sự làm việc bình thường của gan, bởi vì nó lọc toàn bộ lượng máu đi nuôi CT, máu không được làm sạch bởi gan thì CT không thể sống được. Chính vì thế mà gan quan trọng thế nào đối với sự sống.

Trước khi bắt đầu làm mạnh gan bằng sức mạnh của ý nghĩ, cần phải làm ấm nó bằng viecj đặt lòng bàn tay lên vùng gan. Đầu tiên phải xoa 2 lòng bàn tay cho ấm lên, rồi đặt lòng bàn tay trái lên vùng gan phía dưới xương sườn phải, còn lòng bàn tay phải thí để ra sau lưng đối diên với gan. Tưởng tượng: giữa 2 bàn tay dòng khí ấm đi xuyên qua gan và làm ấm nó.
Sau đó bỏ tay ra, thư gainx ở vị trí thoải mái nhất- nằm hoặc ngồi và tập trung toàn bộ sự chú ý vào vùng gan. Ra lệnh cho nó khỏe và làm việc tốt. Sau đó ra lệnh cho nó bắt đầu đập mạch- dãn ra, co lại về các phía. Đầu tiên tưởng tượng: chuyển động mạch đập của gan sang trái- phải, sau đó ra trước- sau(về phía bụng- ra sau lưng), sau đó lên trên – xuống dưới. Tất cả làm 7- 8 phút.
Nếu xuất hiện cảm giác đau ở gan hay buồn nôn, đừng sợ: cảm giác khó chịu nhanh chóng trôi qua.
Làm như thế hàng ngày trong 3 tuần, 3 tuần tiếp theo mỗi tuần làm 1 lần với điều kiện ngày nào cũng làm ấm gan bằng lòng bàn tay.

Làm khỏe dạ dày

Khi bạn ăn thức ăn, phải chăng bạn hỏi ý kiến dạ dày của mình nên ăn hay không? Phải chăng vào lúc này

bạn nhớ đến sự tồn tại của dạ dày của mình? Và bạn biết chăng những tổn hại nào bạn mang lại cho nó vào những lúc mà bạn ăn quá no hay ăn uống phải những thứ độc hại cho nó? Bạn có biết chăng rằng thỉnh thoảng dạ dày của mình đã kêu cứu mà mình không đoái hoài tới nó? CT chúng ta chỉ có một khả năng duy nhất để nói chuyện với chúng ta đó là ĐAU. Nó không có cách nào khác để bắt chúng ta cuối cùng thì phải để tâm đến các vấn đề của nó trong khi còn chưa muộn. Rất nhiều những cảm giác khó chịu trong dạ dày- đó là yêu cầu mong được chú ý đến nó, hỏi ý nó và không bỏ qua những điều nó cần.

Bạn có đối xử qua sđáng với dạ dày của mình không? Cần phải sửa chữa lại thái độ này ngay. Nếu như bạn không muốn rơi vào tình trạng bệnh nghiêm trọng, cần phải ngay bây giờ để ý đến dạ dày của mình, đừng cho qua các yêu cầu và nỗi đau của nó.

Làm khỏe lại dạ dày bắt đầu bằng việc hàng ngày hãy day ấn bụng bằng 4 đầu ngón ta phải. Nếu như những day ấn đó làm khó chịu và đau thì thay chúng bằng việc xoa nhẹ bằng lòng bàn tay theo chiều kim đồng hồ.

Sau đó làm ấm dạ dày bằng lòng bàn tay để làm mất đi các qua trình viêm nhiễm(làm như làm với gan

nhưng chỉ thay sang vị trí của dạ dày). Hãy tưởng tượng dòng NL đi qua giữa 2 bàn tay thấm vào dạ dày soi sáng từng tế bào của nó.
Sau đó dành 30 phút để làm khỏe lại dạ dày bằng NL của ý nghĩ. Có thể kèm theo nhạc nhẹ. Nằm ngửa, thả lỏng toàn thân, tập trung ý nghĩ ở vùng dạ dày. Hướng đến nó với sự biết ơn và đề nghị về sức khỏe. Đầu tiên hãy dùng ý bắt dạ dày đập mạch lên – xuống, sau 10 phút thì mạch đập theo hướng trước – sau, sau 10 phút mạch đập chuyển sang 2 bên trái – phải. Các cảm giác dãn ra- co lại của dạ dày phù hợp với các hướng đập của mạch.
Làm BT này 30 phút mỗi ngày trong 1 tuần, những tuần tiếp theo mỗi tuần 1 lần trong 20 phút.

Làm khỏe thận

Bạn có nhận thức được sự quan trọng của thận đối với CT bạn? bạn có cảm nhận được hệ thống thải này làm việc mạnh thế nào? Bạn có biết được hệ thống làm sạch và thải có ý nghĩa quan trọng sống còn thế nào nếu nó không làm tốt?Ôi! Tạo hóa vĩ đại đã nghĩ ra một CT hoàn thiện là CT con người! Sao Người lại có thể đoán rằng: Con người bằng suy nghĩ và việc làm

của mình có thể làm hỏng đi tác phẩm tài năng của Người!

Chúng ta chỉ có thể gửi đến thế giới xung quanh và cho chính chúng ta, các cơ quan của CT chúng ta trong đó có 2 quả thận những suy nghĩ và cảm xúc tốt, sự chú ý và sự quan tâm. Chúng đòi hỏi sự chú ý và sự quan tâm để có thể phục vụ tốt cho chúng ta cả đời. Thận đòi hỏi thường xuyên phải biết cảm ơn và mong muốn Sk cho chúng. Chỉ có khi đó chúng mới nhận được đủ NL tinh thần cần thiết và hoàn thành nhiệm vụ cơ bản của mình là đưa ra ngoài các chất độc và các chất không cần thiết được hòa tan trong máu. Nếu như máu quá bẩn, thì thận có thể bị qua tải. Cho nên khi bạn dùng các thuốc hóa học, ăn và uống các thức ăn độc hại thì bạn hãy hỏi ý kiến các quả thận của mình xem có làm cho nó bị quá tải không, chúng có thể lọc sạch được 1 khối lượng các chất độc không cần thiết đó không**?** Hãy chú ý đến 2 quả thận của mình, hãy nhớ rằng: ngày đêm chúng lao đông không nghỉ vì chúng ta, đừng lợi dụng lòng tốt và sự trung thành của chúng.

Trước khi làm khỏe thận bằngNL của suy nghĩ, hãy đặt 2 tay vào vùng 2 quả thận. Hãy cọ 2 tay cho ấm lên, sau đó đặt chúng ra sau lưng vungf2 quả thận ở 2

bên XS, phía dưới dẻ sườn cuối cùng. Giữ tay khoảng 5 phút, tưởng tượng:từ lòng tay các dòng NL đi vào thân thế xuyên qua thận và nạp đầy NL cho từng tế bào của chúng. Đạt dược cảm giác ấm trong mỗi quả thận. Sau đó bằng các ngón tay vỗ nhẹ vào vùng 2 bên thận, cử chỉ nhẹ để chỉ cảm nhận sự dễ chịu mà thôi chứ không được quá sức chịu đựng.
Sau đó chuyển sang làm khỏe thận bằng sức mạnh của ý nghĩ. Cần ngồi hoặc nằm một cách thoải mái nhất, thả lỏng và tập trung vào vùng thận, tưởng tượng mạch đập ở cả 2 quả thận liền một lúc: trên- dưới; trái- phải; trước- sau, mỗi hướng mất 3- 4 phút. Làm mỗi ngày trong vòng 2 tuần, sau đó 2 lần trong 1 tháng.

Xoa bóp bằng sức mạnh của ý nghĩ để nâng cao SK toàn CT

Xoa bóp bằng sức mạnh của ý nghĩ cho toàn CT có một hiệu quả đối với SK vô cùng to lớn. Nhờ đó mà tất cả các mô của các cơ quan ở vào trạng thái dễ chịu. Dù chỉ là một lần được ở trạng thái này CT sẽ mong muốn quay trở về với nó. Bằng cách đó chúng ta chỉ cho CT một ví dụ về SK, tiếp theo nó sẽ biết phải làm thế nào để luôn ở trong tình trạng đó, nó sẽ

đòi chúng ta lại nữa cho nó được đến với tình trạng đó, hãy nghe CT mình và làm cho nó được thoải mái bằng nỗ lực của mình! Bằng cách đó ta đánh thức sức mạnh tự chữa bệnh trong con người mình, và từ nay nó sẽ tự chữa bệnh cho mình thậm chí cả khi chúng ta không xen vào quá trình này.

Để làm BT này có kết quả cần phải đưa mình vào trạng thái tinh thần tốt, sảng khoái, vui vẻ.

Ngồi thẳng để tay lên đầu gối, mắt nhắm, 2 bàn chân để chắc chắn trên nền nhà. Thả lỏng các cơ. Hướng sự chú ý của mình lên bàn chân phải, tưởng tượng hơi ấm ở đó. Sau đó đưa sự chú ý cùng cảm giác ấm lên khớp gối, sau đó lên khớp háng, sau đó đến xương cụt. Từ xương cụt cảm nhận ấm lan lên cột sống, Từ cột sống lan sang vai phải, rồi lan xuống khuỷnh tay , rồi các đầu ngón tay. Sau đó lại dẫn cảm giác aamstheo tay phải đi lên khuỷnh rồi đến khớp vai phải, đến xương đòn phải và bả vai phải. Đưa cảm giác ấm cùng sự chú ý sang xương đòn và bả vai trái, rồi đến khớp vai trái rồi theo tay trái xuống khuỷnh tay và đến các đầu ngón tay. Sau đó lại theo tay trái quay ngược trở lại đến khớp trái rồi xuống xương sống rồi vè xương cụt. Tiếp đến khớp háng trái, đưa cảm giác ấm tiếp tục theo chân trái xuống khớp gối,

rồi đến các đầu ngón chân, rồi lại theo chân trái quay trở lại đến khớp háng trái rồi đưa sang khớp háng phải, rồi đi xuống theo chân phải đến đầu các ngón chân phải. Sau đó bằng ý nghĩ bắt hơi ấm đi ra từ các ngón chân phải ra ngoài hoặc đi vào không trung hoặc đi vào lòng đất.

Sau đó lại tập trung chú ý vào bàn chân phải và ra lệnh cho nó đập mạch- nhịp nhàng đều đặn co vào giãn ra cugf một lúc ở tát cả các hướng, lúc thì nhiều hơn lúc thì ít hơn. Sau đó đưa cảm giác này lên cảng chân phải, cảm nhận mạch đập ở cẳng chân phải, sau đó lên khớp gối phải, ở đây cảm giác mạch đập phải giữ lâu hơn, sau đó mạch đập lên đến bắp đùi, sau đó đến xương cụt và đến xương mông, rồi đến vùng XS thắt lưng, sau đó vùng dưới ngực, rồi đến vùng trên ngực, sau đó vùng xương cổ, rồi khớp vai bên phải- ở đây mạch đập lâu hơn, rồi đến vai phải, sau đến khuỷnh tay phải,ở đây cũng giữ mạch đập lâu như ở các khớp khác, sau đó đến cánh ta, cổ tay, bàn tay và các ngón tay. Sau đó theo thứ tự ngược laijddwa cảm giác mạch đập lên trên theo tay phải đến khớp vai phải, xương đònvà bả vai phải., đưa sang xương đòn và bả vai trái, sang khớp ai trái- giữ lâu, xuống vai trái, đến khớp khuỷnh- giữ lâu,đến cánh tay, cổ tay,

bàn tay và các ngón. Rồi lại giữ cảm giác mạch đập đưa ngược lên trên theo tay trái đến XS, bắt mạch đập ở vùng xương cổ, rồi đến vùng ngực trên, đến vùng ngực dưới, đến vùng thắt lưng, xương chậu rồi xương cụt, rồi từ đó đến khớp háng trái- bắt mạch đập lâu hơn, sau đó đến đùi trái, đến khớp gối- giữ lâu, đến ống chân trái, bàn chân và các ngón chân. Sau đó lại dẫn cảm giác mạch đập theo thứ tự ngược lại lên trên chân trái đến khớp háng trái sang khớp háng phải, đi xuống chân phải đến bàn chân phải và ở đó mạch đập tất dần.

Cần tập trung sự chú ý và không ngắt quãng bởi các ý nghĩ và cảm giác bên ngoài. Hãy đạt được cảm giác mạch đập rõ ràng ở mỗi phần của CT. Sau mỗi lần mát xoa bằng ý nghĩ như vậy cảm giác của CT được cải thiện lên và một sự an lạc và sức mạnh tràn vào toàn thân. THế cân bằng gữa các lực lượng trong CT được lập lại, các dòng chảy NL cũng được cân đối và hài hòa. SK bắt đầu chiếm lĩnh vị trí của mình trong toàn CT.

Phần kết: Sự chữa bệnh bằng tinh thần

Tạo hóa đã tạo lên thế giới và con người trong thế giới, Người đã chia cho mỗi người trong chúng ta tia

lửa của mình- một phần tinh thần của Người. Mỗi người chúng ta mang trong mình một phần của Thượng đế, mặc dù nhiều người trong chúng ta không tin vào điều này. Thiên nhiên của Người đang sống trong mỗi chúng ta, và chính nó là bản chất thật sự của chúng ta.

NL của vũ trụ, NL của thế giới này- đó cũng là tinh thần của Tạo hóa. Tinh thần của Người thấm đẫm toàn bộ thế giới và con người. Và không có một sức mạnh chữa bệnh nào trên thế giới này ngoài sức mạnh của Tạo hóa. Đó cũng là sức mạnh chữa bệnh có trong mỗi chúng ta, nó tiềm ẩn trong chúng ta cho đến tận bây giờ. Nó sẽ sống lại cho đến khi chúng ta nhớ đến bản chất tinh thần tự nhiên của mình. Nó có hiệu lực khi chúng ta nhớ đến NL ở khắp nơi trong vũ trụ- NL này chỉ đợi tiếng gọi của chúng ta là đến giúp chúng ta mà thôi. Tinh thần của Tạo hóa bên trong chúng ta sẽ sống lại và bắt đầu giúp ta khi ta nhớ rằng nó chính là bản chất thực sự của mình, nó cần được giữ gìn và phát triển ở trong mình.

NL- đó là tinh thần. Tinh thần sống- đó là sự chuyển động, sự rung, sự phát sáng của NL. Mỗi chúng ta có thể làm cho thân thể mình, từng tế bào chứa đầy NL của tinh thần, có nghĩa là cho nó NL, ánh sáng, sức

mạnh và chính sự sống. Chỉ có những tế bào chứa đầy Nl của cuộc sống khỏe và trẻ, chúng tạo lên một CT khỏe mạnh thực sự, chỉ có những mô của các tế bào đó mới tặng cho chúng ta SK và tuổi trẻ.

Làm no các tế bào và các cơ quan bằng tinh thần và NL của vũ trụ - là ta đã trở thành một với Người trong sự vĩ đại, sức mạnh và SK của Người, là ta đã trở thành chính Tạo hóa, không còn con đường nào khác đến với SK và tuổi trẻ.

Mở ra tinh thần trong bản thân mình, làm mạnh nó và học cách liên hệ nó với tia lửa NL của Trời, bạn sẽ có được tất cả- những gì mà một con người trên trái đất có thể mơ ước: hạnh phúc, từ bỏ bệnh tật, chiến thắng tuổi già. Sớm hay muộn con người trên trái đất cũng đi đến chân lý này. Tôi tin rằng con người sớm muộn cũng chán ớn sự đau khổ và dằn vặt. Và sau khi thử rất nhiều các biện pháp khác nhau và thất vọng về chúng họ sẽ phải nhờ đến thiên nhiên đích thực, đến sức mạnh tự chữa bệnh trong CT mình- tinh thần của mình, sức sống và NL của Trời. Khi điều này xảy ra, Trái đất sẽ đổi mới. Trên nó sẽ ngự trị sự hài hào,bình yên, hòa bình và SK. Tôi tin rằng thế hệ sau tôi sẽ thông minh hơn để biết tiến gần đến tương lai tuyệt đẹp của nhân loại.

Lời nhà xuất bản

Các độc giả thân mến!

Bằng quyển sách này chúng tôi kết thúc ấn bản các bài giảng của Kazutxo Nisi do các học sinh của ông thu thập và công bố.

Nhà bác học vĩ đại, con người tuyệt vời K.Nisi đã biết nghiên cứu, phát hiện nhiều các sáng kiến trong lĩnh vực y tế mà ngày hôm nay chúng ta mới chỉ dần biết đến. Sự uyên bác của ông không thể không đáng kinh ngạc. Sự dũng cảm của ông trong các kết luận tạo ra một sự kính trọng không cùng. Kinh nghiệm của bản thân ông, niềm tin vào khả năng của con người đã cho chúng ta năng lượng và mong muốn sống.

Đôi lúc ta tưởng như mỗi chữ, mỗi dòng, mỗi trang sách đang nói giọng nói của con người tài năng này - và không thời gian, không khoảng cách nào có thể làm đứt đi mối liên hệ này.

Chúng tôi chân thành mong rằng bạn có thể nhận được sự hài lòng và ích lợi khi làm theo các lời khuyên của ông.

Chúng tôi chờ hồi âm và chia sẻ của các bạn. Trân trọng!

190068, Санкт-Петербург, а/я 625.

коллекция редакции издательства " Невский проспект"

MỤC LỤC